யோகசித்தி ரகசியங்கள்

(ஞானயோகம், இராஜயோகம், சன்மார்க்க யோகம்)

என்.தம்மண்ண செட்டியார்

(சிவராஜ யோகி)

யோகசித்தி ரகசியங்கள்

(ஞானயோகம், இராஜயோகம், சன்மார்க்க யோகம்)

ஆசிரியர்

என்.தம்மண்ண செட்டியார்

(சிவராஜ யோகி)

பதிப்பாசிரியர்

விகரு.இராமநாதன்

ஸ்ரீ இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ்

புதிய எண். 100, கௌனல்பேங்க் ரோடு,
தெற்கு உஸ்மான் ரோடு வழி,
கிழக்கு சி.ஐ.டி. நகர், சென்னை - 35.
தொலைபேசி: 24313646, 24313647
இல்லம்: 24729152 Cell : 9444021661

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் தலைப்பு	:	யோகசித்தி ரகசியங்கள்
ஆசிரியர் பெயர்	:	என்.தம்மண்ண செட்டியார்
பொருள்	:	அமானுஷ்ய சக்திகள்
மொழி	:	தமிழ்
முதல் பதிப்பு	:	டிசம்பர் 2014 (455-15-12-04)
இரண்டாம் பதிப்பு	:	ஜனவரி, 2008 (455-11-1-08)
மூன்றாம் பதிப்பு	:	ஜனவரி, 2010 (455-1-1-10)
நான்காம் பதிப்பு	:	பிப்ரவரி, 2012 (455-16-2-12)
ஐந்தாம் பதிப்பு	:	ஜீலை, 2014 (455-1-7-14)
ஆறாம் பதிப்பு	:	நவம்பர், 2017 (455-7-11-17)
ஏழாம் பதிப்பு	:	டிசம்பர் 2024 (455-20-12-2024)
உரிமை	:	பதிப்பகத்திற்கே
வெளியீடு	:	ஸ்ரீ இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ் சென்னை-17
நூலின் அளவு	:	1/8 டெம்மி,
தாள்	:	18.6 கி.கி என்.எஸ்.புக் பிரிண்ட்
கட்டமைப்பு	:	சாதாக் கட்டு
அச்சு எழுதிது	:	12 புள்ளி
மொதிதப் பக்கங்கள்	:	448
பிரதிகள்	:	1000
லேசர்	:	பிரிண்ட் பாயிண்ட் கிராஃபிக்ஸ்
அச்சிட்டோர்	:	கணபதி பிராசஸ் சென்னை-5.

ISBN : 978-93-47732-80-5

விலை ரூ. 380/-

நன்மைகள் விளைய நன்மைகள் செய்வோம்
நமக்கென உளதைப் பிறர்க்கும் கொடுப்போம்

- நல்வாக்கு

பதிப்புரை

யோகங்கள் கைவரப் பெறுதல் – சித்தியாதல் என்பது எளிதான காரியம் அன்று. விடாது அப்யசித்தல் மூலமும் மன ஒருமைப்பாட்டோடும் செயல்பட்டால் மட்டுமே அடைய முடியும்.

அந்த ரகசியங்களை அடைவதற்கான வழிமுறை களைத்தான் ஆசிரியர், சிவராஜ யோகி திரு. தம்மண்ண செட்டியார் இந்நூலுள் விரிவாகவும், விளக்கமாகவும், எளிமையாகவும் சொல்லித் தருகிறார்.

படியுங்கள், யோகங்களைப் பழகுங்கள், பலன் களையும் அனுபவியுங்கள்.

விகரு. இராமநாதன்
– பதிப்பாசிரியர்

பொருளடக்கம்

முன்னுரை 7

பாகம் – 1

1. உயிர் வர்க்க சன்மார்க்க நெறி 73
2. யோக, ஞான மார்க்கங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லும் கிரக அமைப்புகள் 75
3. உண்மையான குருமார்கள் நிலை 79
4. தேகத் தத்துவங்கள் 84
5. ஸ்தூல பூதங்கள் 99
6. மேல் ஆறாதார அட்சர பேதத்தில் பஞ்ச முகூர்த்தங்கள் 103
7. அனுஷ்டான முடிவு 104
8. உள் கருவிகளில் பஞ்சபூதம் 106
9. காலாகிய வாசி 109
10. பஞ்சாக்கினி விபரம் 112
11. ஒலியால் (ஓசை) ரூபமாற்றம் 114
12. நினைத்தபடி தோற்றம் 115
13. யோகிகளின் பார்வையால், ஸ்பரிசத்தால், சப்தத்தால் நோய் தீர்த்தல் 119
14. பஞ்சாட்சர மந்திரங்கள் 120
15. அஷ்டாட்சர மந்திரத்தின் சில விதிகள் 125
16. சரீரத்தில் நவக்கிரகங்கள் 127
17. அஷ்டாங்க விபரம் 128
18. சுத்த பிரம்மம் 131
19. ஆகாயத்தில் நட்சத்திரங்கள் விபரம் 133
20. நித்திரை செய்யும் முறை 135
21. சித்திகளடைய முக்கிய கவனிப்பு 138

பாகம் – 2

1.	சிவயோக சாரம்	.....	147
2.	யோக ஞானங்கள் 2 விதமாகும்	.....	148
3.	ஞானம் இரண்டு விதம்	.....	150
4.	நாடிகளின் நடை விபரம	.....	152
5.	இடது கலையின் தன்மை	.....	154
6.	பிங்கலையின் தன்மை	.....	155
7.	சுழுமுனையின் தன்மை	.....	156
8.	ரேசக பூரக கும்பகங்கள் விபரம்	.....	157
9.	யோக நிலையின் லட்சணங்கள்	.....	159
10.	பஞ்ச தத்துவங்கள்	.....	163
11.	பிராணாயாம நிர்ணயம்	.....	166
12.	பிராணாயாம மாத்திரை விளக்கம்	.....	169
13.	குண்டலினி ஸ்தான நிலை	.....	172
14.	மண்டலத் திரையம்	.....	174
15.	அமிர்த நிலை ஸ்தானம்	.....	175
16.	சுவாசாகுலப் பிரமாணம்	.....	175
17.	தந்திர யோகம் (முதல் பகுதி)	.....	177
18.	அட யோகம் (ஹடயோகம்)	.....	232
19.	ஜட கர்ம ஷட்கர்ம சாதனங்கள்	.....	235
20.	ஐந்து வகை முத்திரைகள்	.....	237
21.	அஷ்டமா சித்தி விவரம்	.....	239
22.	ஹடயோக சாரம்	.....	242
23.	பாவனாப்யாசம்	.....	249
24.	குண்டலினி யோக கிரியைகள்	.....	257
25.	இராஜயோகம் செய்யும் முறை	.....	274
26.	ஜப யோகம்	.....	292
27.	நாத யோகம்	.....	298
28.	மாண்டூகி கிரியை	.....	309
29.	தாடன கிரியை	.....	310

30.	நௌமுகி கிரியை	.....	313
31.	சாம்பவி முத்திரை விளக்கம்	.....	315
32.	பிராண ஆகுதி	.....	317
33.	உண்மை உபதேசம்	.....	321
34.	சொரூபதரிசனம்	.....	327
35.	சூட்சும சரீரத்தை செயல்படுத்துதல்	.....	328
36.	சிதாகாச தரிசனம்	.....	330
37.	பாவனாப்பியாசம்	.....	337
38.	ஜீவன் முக்தர்களின் விபரங்கள்	.....	346
39.	முன்னோர்கள் வாக்கு யோக ஞானபாவம்	.....	348
40.	அகஸ்தியர் புலஸ்தியருக்கு உபதேசித்த யோக ஞானம்	.....	355
41.	ஆதாரசக்கரங்களின் அம்சங்கள்	.....	358
42.	பிராண நஷ்டம் விபரம்	.....	359
43.	ரேசக பூரக கும்பகங்களின் அளவுகள்	.....	360
44.	யோகநிஷ்டை செய்ய ஆரம்பிப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விதிகள்	.....	360
45.	சாயாபுருஷதரிசனம்	.....	362
46.	ஆசனங்கள்	.....	363
47.	சுவாச விஞ்ஞானம்	.....	400
48.	தொலைவில் உள்ளவர்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கும் கிரியை	.....	421
49.	மானசதந்தி	.....	424
50.	பாதுகாப்பு கவசம்	.....	425
51.	சக்தி சேருவதற்கு	.....	428
52.	அடுத்தவருக்குச் சக்தியைச் செலுத்துதல்	.....	429
53.	தண்ணீரில் சக்தி ஏற்றுதல்	.....	430
54.	மூளையை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி	.....	431
55.	மந்திரங்கள்	.....	434
56.	கவனிக்க வேண்டியவை	.....	439

யோகசித்தி ரகசியங்கள்

முன்னுரை

யோக மார்க்கத்தைப் பற்றி இதுவரை ஏராளமான நூல்கள் வெளிவந்துள்ளன. இந்த யோக மார்க்கம் என்பது ஏதோ ஒரு தேகப் பயிற்சி போல சாதாரண மானது அல்ல.

உலகில் விஞ்ஞானம் தோன்றுவதற்கு முன்பே நமது பாரத நாட்டில் பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டு களுக்கு முன்பே ரிஷிகள், ஞானியர், யோகிகள், சித்தர்கள், அவதார புருஷர்கள் தோன்றி மனித இனம் நன்றாக வாழ வேண்டும் என்பதற்காக இந்த யோக மார்க்கத்தை தோற்றுவித்தனர். சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என நான்கு நிலைகளிலும் இறை வனை வழிபட்டு பக்குவமடைந்து பின் குருவிடத்தில் இருந்து யோக தீட்சை பெற்று அதன் மூலம் ஞான நிலையை சுலபமாக அடைந்தனர்.

அந்த யோக நெறியை நாமும் தெரிந்து கொண்டு உயர்வு பெறுவதற்காக ஏராளமான யோக நூல்களை இயற்றிவிட்டு போனது மட்டுமல்லாமல் பரம்பரை பரம்பரையாக குரு சீட பாவத்தில் இந்த நூல்களை அழியாமல் பாதுகாத்தும் வந்திருக்கிறார்கள்.

தமிழில் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே திருமூலர் திருமந்திரம் 3000, ஔவைக் குறள், விநாயகர் அகவல், திருக்குறள் போன்ற பல நூல்கள் உள்ளன. அதுபோல பதினெண் சித்தர்களின் யோக ஞான ரகசிய நூல்கள் பல தமிழில் உள்ளன.

இதுபோன்ற செந்தமிழ் நாட்டில் 63 நாயன் மார்கள் தோன்றி இறைவனைப் போற்றி நாடெங்கும் கோவில்கள்தோறும் சென்று மறைகளை ஓதி பன்னிரு திருமுறைகளையும் இயற்றி விட்டுப் போய் இருக்கிறார்கள்.

திருமூலநாயனார் திருமந்திரம் கி.மு.8000 ஆண்டுக்கு முற்பட்டதாகும் என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

திருமூலர் இராமாயண காலத்தை சேர்ந்தவர் என்றும் அது 8000 ஆண்டுகள் முன்பான காலமாகவும் கணக்கிட்டு இருக்கிறார்கள்.

சனகர், சனந்தனர், சனாதனர். சனற்குமாரர், சிவ யோக மாமுனிவர், பதஞ்சலி, வியாக்கிரபாதர், உப மன்னியு, வசிட்டர், பஞ்சவடி, அகத்தியர், கவுசிகர், கவுதமர், சதானந்தர், தசரத ராமர், வாலி, சுக்கிரீவர், இராவணன், அனந்த குணபாண்டியன் முதலியோர் திருமூலருக்கு சமகாலத்தவர் எனவும் அறிந்து இருக்கிறார்கள்.

திருமூலர் சுந்தர நாதர் என்ற பெயருடன் முதல் தடவை தென்னாட்டுக்கு வந்து தில்லையில் பதஞ்

சலி, வியாக்கிரபாதருடன் தனிக்கூத்து கண்டது 8000 வருடங்களுக்கு முன்னர் ஆகும்.

அதன்பின் திருமூலர் திருக்கயிலைக்குச் சென்று 3000 ஆண்டுகள் தவம் இயற்றினார். பின்னர் கி.மு. 3000-த்தில் அதாவது 5000 ஆண்டுகள் முன்னர் அவர் பாரதச் சண்டை முடிவில் பொதிய மலை அகத்தியரை பார்க்க விரும்பிக் கயிலையில் இருந்து புறப்பட்டார். திருமூலருக்கு இது இரண்டாவது தென்னாட்டு யாத்திரை ஆகும்.

'கயிலாயத் தொரு சித்தர்
பொதியிற் சேர்வார்'

என்ற உமாபதி சிவத்தின் வாக்கை நோக்குக.

திருமூலர் இதுபோல கயிலாயத்தில் இருந்து புறப்பட்டு வரும் வழியில் மகாநதிக்கரையில் பூரி (ஜகந்நாதம்) சமீபம் துவாரகைக்கதிபதி கிருஷ்ணன் எனும் கண்ணன் ஒரு வேடனால் கொல்லப்பட்டார். கொன்றவுடன் அந்த வேடன் கண்ணனின் சரீரத்தை சிதையில் வைத்து தீயிட்டுக் கொளுத்திவிட்டுப் போய்விடவும் உடனே பெரிய மழை பெய்து கருகிய கை கால்களையுடைய கண்ணன் சரீரமானது வெள்ளத் தால் அடித்துக் கொண்டு போகப்பட்டு பூரிக்குப் பக்கத்தில் ஒதுக்கிவிடப்பட்டது. அந்த ஊர்க்காரர்கள் அதனைக் கண்டு அது கண்ணன் சரீரமெனக் கருதி எடுத்து அதனை அடக்கம் செய்து கோயில் அமைத்

தார்கள். அதுவே இப்போதுள்ள பூரி ஜெகன்னாதம் ஆகும். இதனை திருமூலர் நேரே கண்டவர். இதை,

'இருக்குரு வாகிய எழில் வேதத்தி னுள்ளே
உருக்குணர் வாயுணர் வேதத்துள் ஓங்கி
வெருக்குருவாகிய வேதியர் சொல்லும்
கருக்குரு வாகிய கண்ணனுமாமே'

என்று திருமந்திர தமிழ் மூவாயிரத்தில் பாடியுள்ளார். ஆதலால் இரண்டாந் தடவை திருமூலர் தென்னாடு வந்தது கி.மு. 3100 ஆகும்.

இந்த சமயத்தில் தாம் சுந்தரநாதர் என்ற பெயரில் வந்து கொண்டிருந்தபோது சாத்தனூரில் இறந்து கிடந்த மூலன் உடலில் புகுந்தார். மூலன் மேய்த்த பசு மாடுகளை ஊருக்குள் கொண்டு விட்டு வந்து பார்த்த போது தமது ஒளித்து வைத்திருந்த சரீரத்தைக் காணவில்லை.

ஆதலால் இந்தப் பெயரிலேயே திருவாவடு துறையை அடைந்து கோயிலின் வெளிப் பிரகாரத்தில் வட மேற்கு மூலையில் இருந்த ஓர் அரச மரத்தடியில் 3000 ஆண்டுகள் யோகத்தில் இருந்து ஆண்டுக்கு ஒரு பாட்டாக மூவாயிரத்தைப் பாடி அருளி கி.மு.100-ல் பரமுக்தி அடைந்ததாக வரலாறு.

(ஆதாரம் : திருமந்திரம் மூவாயிரம். முதற்பகுதி. கழகப் புலவர் சித்தாந்தப் பண்டிதர் சி. இராமநாத பிள்ளை அவர்கள் எழுதிய விளக்கம். திருநெல்வேலி தென்னிந்திய சைவ சித்தாந்த நூற் பதிப்புக் கழகத்தினரால் வெளியிடப்பட்ட திருமந்திரம் மூவாயிரம், நூன்முகம்)

செந்தமிழில் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என திருமூலர் அற்புதமாக திரு மந்திரத்தை இயற்றி

யிருக்கிறார். இதில் அவர் எதையும் விட்டு வைக்க வில்லை.

அதுபோலவே ஔவையார் இயற்றிய விநாயகர் அகவலும் ஒரு யோக நூல் ஆகும்.

அநேகம் பேர் அது யோக நூல் என்று தெரியாம லேயே அதை தினசரி பாராயணமும் செய்து வருகிறார்கள்.

ஆனால் விநாயகர் அகவலின் சூட்சுமத்தையும் அதன் உண்மையான பொருளையும் அறிந்தால், எப் பேர்ப்பட்ட அற்புதமான யோகத்தை தெளிவாக விளக்கியுள்ளது என்று தெரிய வரும்.

விநாயகர் அகவலில்,

'வித்தக விநாயக விரை கழல் சரணே'

என்பது கடைசி அடி. இதில் அவ்வை பிராட்டி யார் என்ன சொல்லுகிறார் என்றால் விரையில் இருந்து கழன்று வரக்கூடிய விந்தை வெளியேற்றாதே. தெய் வத்தை நாம் அறிந்து கொள்ள உதவுவது விந்து நாதம் கொண்ட தத்துவங்களே ஆகும்.

சிற்றின்பத்தில் உழன்று வீணாக விந்தை கழிக் காமல் அதை மேலே ஏற்றி ஆக்ஞாவிலேயே நிறுத்தி னால் போக நிலையில் உன்னத நிலையை அடைய லாம் என்று சூட்சுமமாக அவ்வையார் சொல்கிறார்.

மேலும் குண்டலி, அதனில் கூடிய அசபை என்கி றார். அந்த அசபை என்ற அஜபா மந்திரம் ஜபிக்காத மந்திரம் ஆகும். இதனால் யோகசித்தி அடையலாம்.

'கணுமுற்றி நின்ற கரும்பு உள்ளே காட்டி'

என்கிறார். இதன் விளக்கம் முதுகுத்தண்டு. இதன் அடி நுனியில் குண்டலினிசக்தி இருக்கிறது. இதை எழுப்பி முதுகுத்தண்டு வழியாக மேலே ஏற்ற வேண்டும் என்கிறார்.

மூலாதாரத்து மூண்டெழு கனலை காலால் எழுப்பும் கருதறிவித்தே என்கிறார்.

கால்–வகாரம்; தமிழ் இலக்கம். இது அமிர்த பீஜம். எழுப்பிய குண்டலினியை சுழு முனை வழியாக ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கு கொண்டு வந்து அமிர்த நிலையை அனுபவிக்கலாம் என்கிறார்.

விநாயகர் அகவல் முழு யோக நூலே ஆகும். இதுபோலவே திருவாசகமும் ஒரு யோக நூல்தான்.

மணிவாசகர் ஞானத்தாழிசையில் அற்புதமாக யோக தத்துவங்களை விளக்கி இருக்கிறார். திருவாசகம் யோக நூல் என்று அநேகம் பேருக்குத் தெரியாது. இதுவரை திருவாசக விளக்கம் எழுதிய நூல்களில் யாரும் யோக நிலையைப் பற்றி மாணிக்கவாசகர் எப்படி விளக்கியிருக்கிறார் என்று கூறவில்லை.

திருவாசகத்தின் இறுதியில் யோக சாதனையின் சாரத்தைப் பிழிந்து 'ஞானத்தாழிசை' என்னும் தலைப் பின் கீழ் 12 பாடல்களை மணிவாசகர் இயற்றி இருக்கிறார்.

ஆனால் பிற்கால சமயவாதிகள் (மத வெறி யர்கள்) தங்கள் கொள்கைக்கு முரணாகக் கருதி,

யோகக் கருத்துக்கள் திருவாசகத்தில் இருப்பதை விரும்பாததால் இந்த ஞானத்தாழிசையை திருவாசகத்தில் இருந்து பிரித்து விட்டார்கள்.

மணிவாசகர் திருப்படையெழுச்சியில்:

ஞானவாள் ஏந்து மையர்நாதப் பறை யறைமின்
மானமா ஏறுமையர் மதிவெண் குடை கவிமின்
ஆனநீற்றுக் கவசம் அடையப் புகுமின்கள்
வானவூர் கொள்வோம் நாம் மாயப்படைவாராமே
தொண்டர்காள் தூசிசொல்லீர் பக்தர்காள் சூழப்போகீர்
திண்டிறற் சித்தர்களே கடைக்கூழை செல்மின்கள்
அண்டர் நாடாள்வோம் நாம் அல்லற்படை வாராமே

திருவாசகம் - திருப்படையெழுச்சி

இதன் கருத்து :

சிவயோக சாதனை எனும் அஜபாஜபம் செய்யும் போது உண்டாகக் கூடிய அனாகதத் தொனியாகிய பிரணவப் போர் நாதத்தை முழங்குங்கள். பொறுமை, தைரியம், உண்மை, அகிம்சை, விடா முயற்சி, பக்தி விசுவாசம், வைராக்கியம், நிராசை போன்ற கவசங்களை அணிந்து ஞானவாளை ஏந்தி காமக்குரோதர்களாகிய மாயாசுரர்களை வதம் செய்ய சிவயோக சாதனை எனும் தர்ம யுத்தம் செய்யப் புறப்படுங்கள். வானவூராகிய மோட்ச வீட்டினை அடையலாம். ஆத்மீகப் படையின் தொண்டர்களே! பக்தர்களே! நீங்கள் ஒன்றாக முன்னால் விரைந்து சென்று மக்களின் இதயங்களைச் செப்பனிடுங்கள். ஒளி மிகுந்த

வலிமை வாய்ந்த புலனொழுக்கமுற்ற சிவயோகி கேளே! சிவனடியார்களாகிய பெரும் படை கொண்டு விரையுங்கள். சேனாதிபதிகளாகிய திண்ணிய திறம் படைத்த ஞான சித்தர்களே! உத்தரவுகளைப் பிறப் பித்து வழி நடத்துங்கள். அதன் மூலம் இராக துவே ஷாதிகளாகிய மாயப் படையை வென்று மோட்ச சாம் ராஜ்யத்தை ஆள்வோம்'' என்கிறார் மாணிக்கவாசகர்.

மாணிக்கவாசகர் ஞானத்தாழிசை முதல் பாட்டில்

சுழியாகிய முனைகண்டபின் உற்றாருறவற்றாய்
சூதும் பலபொய் பேசிய தொழிலும் பிறர்க்கிட்டாய்
வழியாகிய துறை கண்டபின் அனுட்டானமுமற்றாய்
வழங்கும் பல நூல்கற்றிடு நினைவும் பிறர்க்கிட்டாய்
விழியாகியமலர் கண்டபின் உயரர்ச்சினையற்றாய்
மெய்ந்நீறிடு திருமந்திரம் விட்டாய் சிவமுற்றாய்
அழியாப்பதி குடியேறினை அச்சம்பலவற்றாய்
யாரொப்பவர் நிலையுற்றவர் அலைவற்றிரு மனமே

இதன் பொருள் :

பசுவின் உடல் முழுவதும் பால் நிரம்பி இருந் தாலும் அதன் மடியின் வழியாகத்தான் அந்தப் பாலைப் பெற முடியும். அதைப்போல எங்கும் ஊடுருவி நிற்கும் பரம்பொருளை அவரவர்களது இதயமாகின்ற மடியின் மூலமாகத்தான் அடைய முடியும்.

இதே கருத்தினை

''தேடிக்கண்டு கொண்டேன் திருமாலொடு நான் முகனும் தேடிக் காணாத தேவனை என்னுள்ளே தேடிக் கண்டு கொண்டேன்'' என்கிறார் அப்பர்.

அதாவது பிரம்மாவாலும் விஷ்ணுவாலும் தேடிக் கண்டு கொள்ள முடியாத சிவ தரிசனத்தைப் பல கோவில் தலங்களில் தேடியலைந்தும் காண முடியாமல் கடைசியில் என் இதயத்தில் கண்டு கொண்டேன் - என்று சொல்கிறார்.

சுழுமுனையாகிய இதயத்தில் புலன்களும் மனதும் முற்றும் அடங்கினால் எல்லா உறவுகளும் அற்று சூது, வாது, பொய் போன்ற செய்கைகள் தாமே விலகி விடுகின்றன. சுழுமுனையில் மலரும் சந்திரப் பூவைக் கண்டபின் இவ்வுலகத்து மலர்களும் அர்ச்சனையும் பொருளற்றதாகி விடுகின்றன. உண்மை நெறி கண்ட பின் பல சாத்திரங்கள் கற்பதையும் அனுஷ்டானங்கள் செய்வதையும் பல மந்திரங்கள் ஜெபிப்பதையும் விட்டு அஜபாஜபத்தில் மனம் லயித்து தானே சிவமாய் விளங்குகிறான் – என்கிறார் மாணிக்கவாசகர்.

வாசலீரைந்தில் மயங்கிய வாயுவை ஈசனிருக்கும் வாசலிலேற்று என்கிறார் அவ்வையார்.

அதாவது இந்திரியங்கள் வழியாக மயங்கிச் சலித்து விரயமாகும் ஜீவசக்தியாகின்ற வாயுவை நடராசனின் திருக்கூத்தாகிய நடனம் எப்பொழுதும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிற புருவ வாசலில் ஏற்றச் சொல்லுகிறார் ஔவை.

அதனால்தான் ''அடைத்திட்ட வாசலின் மேல் மனம் வைத்துப் படைத்தவன் தன்னைப் பார்'' என்கிறார் ஔவை.

அடைத்துக் கிடக்கும் வாசலாகிய புருவ மத்தியிலுள்ள சுழுமுனையில் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி

அசையாமல் நிறுத்தி இறைவனைப் பார்க்க வேண்டும் என்கிறார் ஔவை.

திருமூலரோ

''நாட்டமிரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமுமில்லை மனைக்கும் அழிவில்லை
ஓட்டமுமில்லை உணர்வில்லை தானில்லை
தேட்டமுமில்லை சிவனவனாமே''

என்கிறார்.

எனவே மனம் அடங்க வேண்டிய இடம் நாசி நுனி நடுவேதான் என்பது தெரிகிறது. இதனையே ''கையறவிலாத நடுக்கண் புருவப்பூட்டு அதைக் கண்டு களிகொண்டு திறந்துண்டு நடு நாட்டு'' என்கிறார் இராமலிங்க சுவாமிகள்.

மேலும்,

கோணாமல் சுழிமுனையில் மனதை வைத்து
குருபாதம் இருநான்கில் நாலைச் சேர்த்து
நாணாமல் ஒரு நினைவாய் காக்கும்போது
நாலுமெட்டு மொன்றாகும் நாட்டியூதே
நடக்காதே சினங்காதே உறங்கிடாதே
சுழுமுனை விட்டுப் பின்வாங்காதே

என்று அகத்தியரும் கூறுவது இங்கே உணர்ந்து இன்புறத்தக்கது.

இவற்றினால் மனம் அடங்க வேண்டிய இடம் நாசி நுனி நடுதான் என்பது தெள்ளத் தெளிவாகிறது. எம்மதத்தினருக்கும் இது உடன்பாடே.

மேலும் வேறு மதத்தினர் சலாம் செய்யும்போது புருவ மத்தியினைத் தொட்டுத்தான் சலாம் செய்கின்றனர்.

தன்னையறியாமலேயே கையும் மனமும் அங்கு செல்கிறது. நெற்றிக்குப் பொட்டு வைப்பதுங்கூட இறைவனின் இருப்பிடத்தை காட்டுவதற்கே ஆகும்.

"உருத்தரித்த நாடியிலொடுங்குகின்ற வாயுவை
கருத்தினா லிருத்தியே கபாலமேற்ற
வல்லீரேல் விருத்தரும் பாலராவார்"

என்கிறார் சிவவாக்கியர்.

இதனையே

"பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான் பொய்தீர் ஒழுக்க
நெறி நின்றார் நீடுவாழ்வார்"

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

அதாவது பொய்தீர்ந்த ஒழுக்கமாகிய ஐம்பொறி களையும் அடக்குகின்ற சாதனையாகிய சிவயோக நெறியைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகக் கூடியவன் நித்தியானந்தத்தை அடைகிறான் என்கிறார்.

இம்முறையில் வாழ்ந்து காட்டியவர் அப்பர் பெருமான்.

அப்பர் பெருமானின் எதிரிகள் அவரைக் கல்லு டன் பிணைத்துக் கட்டி கடலில் தள்ளினார்கள். ஆனால் அவரோ "கற்றுணைப் பூட்டியோர் கடலிற் பாய்ச்சி னும் நற்றுணையாவது நமச்சிவாயமே" என பாடினார்.

எதிரிகள் கல்லைக் கட்டி கடலில் போட்ட போதும் 'நமச்சிவாய' எனும் மகா மந்திரம் எனக்குத் துணையாக நின்று நான் மூழ்கிப் போகாமல் என்னைக் காப்பாற்றியது என்பது இந்தப் பாட்டின் பொருள்.

நமசிவாய எனும் மந்திரம் ஐந்து எழுத்துக் கொண்டது. இந்த ஐந்து எழுத்துக்களும் ஆகாயம், காற்று, தீ, நீர், மண் என்ற ஐந்து பூதங்களையும் குறிப்பதாகும். வாயுபூதத்தை வென்றால் ஏனைய நான்கு பூதங்களும் தன்வசப்படுகின்றன. அத்தகைய மகா யோகியின் உடல் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் அழிவதில்லை.

அப்பர் சுவாமிகளும் வாசியோக சாதனையால் பிராணனை வசப்படுத்தியதன் மூலம் ஏனைய பூதங் களையும் வசப்படுத்தி ஞானசித்தராகி பிரணவ தேகத்தை பெற்றார். அதனால்தான் எதிரிகள் அவ ருடலை பல வழிகளிலும் துன்புறுத்தி அழிக்க எண்ணியும் முடியாமல் தோல்வியுற்றனர்.

வாசி யோகத்தினால் பஞ்ச பூதங்களையும் தன் வசப்படுத்தாமல், நமசிவாய எனும் ஐந்து எழுத்துக் களை வாயால் உச்சரிப்பதால் மட்டும், அவ்வுடல் நீரில் மூழ்காமலும் தீயில் வேகாமலும் காற்றில் உலரா மலும் மண்ணில் அழியாமலும் இருக்க முடியாது.

அவ்விதமிருந்தால் இந்த ஐந்து எழுத்துகளை வாயால் உச்சரித்து தண்ணீரில் மூழ்காமலும் தீயில் கருகாமலும் இருக்க வேண்டுமே. ஆனால் அவ்விதம் இல்லை. இதனையே,

ஊனில் உயிர்ப்பை ஒடுக்கி
ஞான விளக்கினை ஏற்றி நன்புலத்து
ஏனைவழி திறந்து ஏத்துவார்க்கிடர்
ஆன கெடுப்பவை அஞ்செழுத்தும்மே

என திருஞானசம்பந்தரும் கூறுகிறார்.

புலன்களின் வழியாகவும் ரோமக்கால் வழியாகவும் அதோ கதியாய் அதாவது கீழ்முகமாய் பாய்கின்ற உயிர்ச் சக்தியாகிய வாயுவை சிவ யோக சாதனை மூலம் உள்ளில் கூடி நடத்தி ஊனில் ஒடுக்கி ஞான விளக்கை ஏற்றி புருவ மையமாகிய தில்லைச் சிறு வாசலைக் கடந்து அம்மையப்பன் வீற்றிருக்கும் பிரம்மாந்திரத்தில் சேர்க்கக் கூடியவர்களுக்கு ஜனன மரண துன்பத்தைத் தவிர்த்து சிவசாயுச்யத்தைக் கொடுப்பது பஞ்சாட்சர மகா மந்திரமாகும்.

இதையே மாணிக்கவாசகரும்,

பூதங்கள் ஐந்தாகிப் புலனாகிப் பொருளாகி
பேதங்கள் அனைத்துமாய் பேதமிலாப் பெருமையனை
கேதங்கள் கெடுத்தாண்ட கிளரொளியை மரகதத்தை,
வேதங்கள் தொழுதேத்தும் விளங்குதில்லை கண்டேனே

என்கிறார்.

அதாவது உலகம் தோன்றுவதற்குக் காரணமாய் இருந்ததும் ஆதியந்தமில்லாததும் ஓங்காரப் பேரொளியாய், நிரஞ்சனமாய், நிராகாரமாய், ஏகமாய் விளங்குவதும் மகேசுவரனிலிருந்து தோன்றிய ஐம்பூதங்களாய் அவற்றின் அம்சங்களாகிய பொருளுமாய் அதைத் தொடர்ந்து வருகின்ற பேதங்கள் அனைத்திற்கும்

மூலமாய் பேதங்கடந்த பெருமையனாய் பிறப்பு இறப்பு என்னும் மீளாத் துன்பத்தை நீக்கி ஜீவ சமுதாயத்தை உய்விக்கும் மாணிக்க ஒளியாய் வேதங்கள் தொழுதேத்தும் வித்தகமாய் சோதிப் பிழம்பாக நின்று சதா காலமும் திருத்தாண்டவமாடிக் கொண்டிருக்கும் ஆத்ம ஜோதியை தில்லைச் சிறு வாசல் எனப்படும் புருவ மத்தியில் கண்டு கொண்டேன் என்கிறார் மாணிக்கவாசகர்.

இதனையே நமது உபநிதடங்களும் வற்புறுத்துகின்றன. அதாவது ''ஓங்காரப் பேரொளியில் நின்று பஞ்சாட்சரமாகிய பஞ்ச பூதங்கள் தோன்றின. பஞ்ச பூதங்களில் இருந்து பிரம்மாண்டம் தோன்றியது. அந்தப் பிரம்மாண்டத்தினுள் அடங்கும் அண்டசரா சரங்களும் அந்த ஐந்து பூதங்களாலேயே இரட்சிக்கப் படுகின்றன. இறுதியில் அச்சர்வ சராசரங்கள் அனைத்தும் அந்த ஐந்து பூதங்களிலேயே லயித்து சமஷ்டி யாகிய ஓங்காரப் பேரொளியில் ஐக்கியமாகின்றன'' என்று கூறுகின்றன உபநிடதங்கள். இக்கருத்து மாணிக்க வாசகரின் பாடலின் கருத்துக்கு அரண் செய்கிறது. வேத சாஸ்திரங்களும் மேலே குறிப்பிட்ட கருத்துக் களையே வலியுறுத்துகின்றன.

''காற்றாலே புவியாலே ககன மதனாலே
கனலாலே புனலாலே கதிராதியாலே கூற்றாலே
பிணியாலே கொலைக்கருவியாலே கோளாலே
பிறவியற்றுங் கொடுஞ்செயல்களாலே, வேற்றாலே
எஞ்ஞான்றும் அழியாதே விளங்கும் மெய்யளிக்க
வேண்டுமென்றேன் விரைந்தளித்தா யெனக்கே''

என்று வள்ளல் ராமலிங்க சுவாமிகள் கூறியிருப்பதும் இதுவே.

இவ்வைந்து பூதங்களைக் குறிக்கின்ற நமசிவாய எனும் மகா மந்திரத்தின் பெருமையை நான்கு வேதங்களும் புகழ்கின்றன. இந்த மகா மந்திரத்தால் சித்தி பெறாதவர்கள் பரம் பொருளை அடைய முடியாது என வேதங்கள் கூறுகின்றன. பஞ்சாட்சர மகா மந்திர சாதனை என்றால் சிவபோக சாதனையாகிய அஜபா ஜெபமாகும்.

கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்
ஓடுவர் மீளுவர் பன்னிரண்டங்குலம்
நீடுவர் எண்விரல் கண்டிப்பர் நால்விரல்
கூடிக் கொளிற்கோல அஞ்செழுத்தாமே

விளக்கம்

உடலிலிருந்து உள்ளேயும் வெளியேயும் போய் வந்து கொண்டிருக்கும் பிராணனான சுவாசகதி பன்னிரெண்டு அங்குலமாகும். அதில் எட்டு அங்குலம் உள்ளே செல்லுகிறது. நான்கு அங்குலம் வெளியே சென்று விரயமாகிறது. அந்த நான்கு அங்குலத்தை விரயமாக விடாமல் உள்ளில் கூடி நடத்தி உள்ளே உள்ள எட்டு அங்குலத்துடன் ஐக்கியப்படுத்துவதே அழகிய பஞ்சாட்சர மகாமந்திர ஜபமாகும் என திருமூலர் கூறுகிறார்.

''இதனையே அசபை யறிந்துள்ளே அழலெழ
நோக்கில் இசையாது மண்ணில் பிறப்பு''

என்கிறார் ஔவையார்.

யாரொருவர் பஞ்சாட்சரத்தை உணர்ந்து சிவ யோகம் செய்கிறார்களோ அவர்களுக்கு மறுபிறப்பு இல்லை.

மந்திரங்களுண்டு நீர் மயங்குகின்ற மானிடர்
மந்திரங்களாவது மரத்திலூறலன்று காண்
மந்திரங்களாவது மதித்தெழுந்த வாயுவை
மந்திரத்தை உண்டவர்க்கு மரணமேதுமில்லையே

என சிவவாக்கியரும்

வன்மை செய்திடும் வறுமை வந்தாலும்
மகிழ்வு செய்பெறு வாழ்வு வந்தாலும்
புன்மை மங்கையர் புணர்ச்சி நேர்ந்தாலும்
பொருந்தினாலும் நின்றாலும் சென்றாலும்
தன்மையில்லவர் சார்பிருந்தாலும்
நன்மையென்பன யாவையுமளிக்கும்
நமச்சிவாயத்தை நான் மறவேனே

என இராமலிங்க சுவாமி கூறுவதும் இம்மகா மந்திரத்தையே. இவ்விதமே ஓம் சிவாயநமவென்று சித்திப்போர்க்கு அபாயம் ஒரு நாளும் இல்லை என்று சாத்திரமும் கூறுகிறது.

ஜீவனொடுக்கம் பூதவொடுக்கம் தேறவுதிக்கும்
பிரஞானதீப விளக்கம் காண எனக்குள் சீதள
பத்மந் தருவாயே

என உள்ளமும் உயிரும் உருக உணர்த்தும் அருணகிரி நாதரின் கருத்தும் இதுவே.

ஜீவசக்தியாகிய வாயு ஒடுங்கினால் பஞ்சபூதங்களும் அடங்கித் தேறும்; அப்போதுதான் பரஞானம் சித்திக்கும் என்பது இதன் பொருள்.

ஐயன்வந்து மெய்யகம் கோயில் கொண்டமர்ந்தபின்
வையகமதில் மாந்தர் முன்பு வாய்திறப்பதில்லையே

என்று சிவவாக்கியரும் இதையே கூறுகிறார்.

அல்லிராப்பகலான சுவாசத்தை
மெள்ள மெய்யில் விளக்கொளியாக்கியே
நல்லதென் னுயிர் ஞானகுருபரன்
சொல்லிப் பார்க்க சுகம் பெற்றாய் நெஞ்சமே

என்கிறார் பீர்முகம்மதுசாகிபு அவர்கள்.

பிறந்திடு மிருபத்தோராயிரத் தறுநூறு பேரும்
இறந்திடு மிக்காயம் போனா லீசனைக் காண்பதெந்நாள்
மறந்திடா தறிவான மூலவாசியை மேலே யேற்றி
சிறந்த சிற்பரத்து நாகைலிங்கரைத் தரிசி நெஞ்சே

என்று சிவவாக்கியர் கூறுகிறார்.

இவர்கள் எல்லோருமே வாசியோகத்தைத்தான் மிக அழகாகக் கூறுகிறார்கள்.

மேலும் அருணகிரிநாதர் திருப்புகழில் யோகத்தை பற்றியே மிக அற்புதமாகவும் அழகாகவும் தெளிவாக பாடியுள்ளார். இதில் இருந்து அருணகிரிநாதர் பெரிய யோகி என்றும் யோகசித்தி அடைந்து அஷ்டமா சித்துக்களையும் பெற்றவர் எனவும் தெரிகிறது.

அவரது பாடல்களில் அற்புதமாக யோக விளக்கங் களை கூறியிருக்கிறார். திருப்புகழுக்கு விளக்கம் எழுதியவர்கள் இந்த விபரங்களை எல்லாம் தந்ததாகத் தெரியவில்லை.

எண்ணுவதை விட்டு விட்டு மேலான உயர்ந்த ஆத்ம வெளியில் மனம் புதையுண்டு நிற்பதையே ஞானயோகம் என மாணிக்கவாசகர் அறிவித்தார்.

"மண்ணதனிற் பிறந்தெய்த்து மாண்டு விழக் கடவேனை
எண்ணமிலா அன்பருளி எனையாண்டிட்
டென்னையுந்தன்
சுண்ண வெண்ணீறணி வித்துத் தூநெறியே சேரும்
வண்ணம்
அண்ணல் எனக்கருளியவா றார்பெறுவார் அச்சோவே!"

என்பது திருவாசகம் அச்சோப்பதிகத்தில் உள்ள பாடல்.

சைவ சித்தாந்தம் வேதத்தில் இல்லாத சிவதத்து வத்தைச் சிறப்பித்துக் கூறும். சிவதத்துவம் சுத்த வித்தை, மாகேசுவரம், சாதாக்கியம், விந்து, நாதங்கள் என ஐந்து பிரிவினை உடையது. சிவதத்துவத்தைப் பிரேரககாண்டம் என்பர். அதாவது சிவதத்துவத்தின் பிரேரகப்படி அதன் கீழ் ஆத்மத்தத்துவம் 24-ம் வித் யாதத்துவம் 7-ம் சேர்ந்து 31 தத்துவங்களும் தொழில் படும் என்று பொருள். சாதாக்கிய தத்துவத்தில் மனிதனின் காரண தேகம் உள்ளது. மனிதனின் ஆசைகள் உருவமயமான உலகத்தைப் பற்றிக் கொள்ளுகிறது.

மனிதனின் ஆசை அகண்ட வியாபகமான சிவ சக்தியினிடம் பற்றுக் கொண்டால் சாதாக்கிய மண்டல அருவமான விந்து நாதங்கள் தொழிற்படத் துவங்கும். அது சதாசிவரின் மேல் நோக்கிய ஈசான முகமாகும். இந்த ஈசான முகத்தின் ஆற்றலால்தான் சாதாக்கிய மண்டலவாசிகளான அணுசதாசிவர்கள் உலகை ரட்சித்து வருகிறார்கள். ஈசானன் = ஈச்+ஆனனன் = ஆளுதலுக்குரிய ஊர்த்துவ முகமான விந்துநாதங்களை முகமாகக் கொண்டவன் என்று பொருள்.

இவ்வகையில் விந்து நாத அறிவு சிறப்புற்றால் 26 தத்துவங்களின் பிரேரகமான நிலையை சீவன் அறிந்தவனாகிறான்.

கீழ்முகங் கொண்ட பற்று இயல்பாக அற்று விடின் மேல் முகங்கொண்ட அகண்ட வியாபகமாகிய சிவசக்தியின் ஆற்றல் பதியுமாறு தேகி தயார் செய்து கொள்ளுகிறான். இதுவே எல்லா உலகத்தையும் தன்னுள் கொண்ட ஆலயமாகும்.

ஆகவே எந்த சாத்திரமும் மாணிக்கவாசகரின் கோயில் திருப்பதிகத்தைவிடத் தெளிவாகக் கூறவே இல்லை.

இன்றெனக் கருளி இருள் கடிந் துள்ளத்
தெழுகின்ற ஞாயிறே போன்று
நின்ற நின் தன்மை நினைப்பற நினைத்தேன்
நீயலால் பிறிதுமற் றின்மை
சென்று சென்றணுவாய்த் தேய்ந்து தேய்ந் தொன்றாம்
திருப்பெருந்துறை யுறைசிவனே
ஒன்று நீயில்லை அன்றி யொன்றில்லை
யாருன்னை அறியகிற் பாரே

பார் பதம் அண்டம் அனைத்துமாய் முளைத்துப்
பரந்த தோர் படரொளிப் பரப்பே
நீருறு தீயே நினைவதேல் அரிய
நின்மலா நின்னருள் வெள்ளச்
சீருறு சிந்தை யெழுந்ததோர் தேனே
திருப்பெருந்துறை யுறை சிவனே
யாருற வெனக்கிங் காரயல் உள்ளார்
ஆனந்தம் ஆக்கு மென் சோதி

கோயில் திருவிருத்தம் - திருவாசகம்

விஞ்ஞானமய கோசத்தின் ஒளி அறிவணுக் களாகும். வினைக்கீடான தேகம் அன்னமய கோச மாகும். அன்னமய கோசம் உருவ காரணமான உருவச் சதாசிவராலானது. அருவம் வியாபகமாகாத போது வினையின் பிடி அகலவில்லை. அருவம் வியாபக மானபோது வினையான இருள் மண்டல ஆற்றல் கெட்டு விடும். பிரணவதேகம் பெற்றவர்க்குப் பந்திக்கக் கூடிய எவ்வினையுமில்லை. அதனால் அவர்கள் சிவ சமானராகின்றனர். அகண்ட சிவத்தின், சிவசக்தியின் ஆற்றலைப் பெற்றுச் சிருஷ்டியாகி தொழிலில் அமை கின்றனர். இத்தகையோரே உலகை நடத்துபவராகவும் ஞானிக்குச் சிவகுருவாகவும் வந்து அருள் புரிபவராவர்.

சாதாக்கிய மண்டலவாசிகளே உண்மையான அடி யார்கள் கூட்டம். இவ்வுலகில் உள்ள காஷாயதாரிகள் அல்ல.

இந்த சாதாக்கிய மண்டலவாசிகளைக் கோயில் மூத்த திருப்பதிகத்தில் மாணிக்கவாசகர் புகழ்ந்து தோத்திரம் செய்துள்ளார். தகுதியுள்ள சீடனுக்கு என்றும் உதவுமாறு குருசந்தான பரம்பரையை அங்கிருந்தே அனுக்கிரகம் செய்கிறார்கள்.

பழமையான கடோபநிஷத் பகவத்கீதைக்கும் முந்தியதாகும். கடோபநிஷத்தில் உள்ள சுமார் 20 சுலோகங்கள் கீதையில் எடுத்தாளப்பட்டுள்ளன. அதில் கூறப்படுவதும், இந்தப் பிரணவ யோகத்தைப் பற்றியதுதான்.

மரணத்திற்குப் பின் மனிதன் அடையும் நிலையை எமனைவிடச் சொல்லக்கூடிய தகுதியுடையவர் யாரும் இல்லை. அந்த எமன் பிரணவ வித்தையை அறிந்தவர்கள் தன் ஊருக்கு வர மாட்டார்கள் என்று அறுதியிட்டுக் கூறுகிறான்.

"நரகொடு சொர்க்கம் நானிலம் புகாமற்
பரகதி பாண்டியற் கருளினை போற்றி"

—திருவாசகம்

கடோபநிஷத் - வல்லி. 2

ஏ நசிகேதா நீ ஆசைகளையும், பிரியமான உருவம் கொண்ட ஆசைப் பொருள்களையும் அவைகளின் உண்மை மதிப்பையும் அறிந்து ஒதுக்கி விட்டாய். தனம் காட்டும் இந்தப் பாதையை நீ ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. இதில்தான் அநேக மனிதர்கள் அழுந்துகிறார்கள். — சுலோகம் 3

வித்தை, அவித்தை என்ற இந்த இரண்டுமே ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்டு விலகியவை. இவை இரண்டும் தனித்தனி இடங்கள் அல்லது லட்சியங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லும். நான் நசிகேதன் என்றாலே ஞானத்தை விரும்புகிறவன் என்று நினைக்கின்றேன். ஏனென்றால் அநேக ஆசைகள்கூட உன்னை ஆட்ட முடியவில்லை.

— சுலோகம் 4

மூடர்கள் அவித்தையின் நடுவே இருந்து கொண்டு தங்களைப் பண்டிதர்கள், நன்கு அறிந்த

வர்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டவர்களாக குருடர் களால் அழைத்துச் செல்லப்படும் குருடர்கள் போல அனேக வளைந்த வழிகளில் மோகம் கொண்டு சுற்றிச் சுற்றி வருகிறார்கள்.

– சுலோகம் 5

இனிச் செல்ல வேண்டிய பாதை அறிவில் லாதவனுக்குத் தோன்றுவதில்லை. அவன் மூடனா யிருக்கிறான். தனத்தின் மோகத்தில் ஏமாந்து இருக் கிறான். இதுதான் உலகம். இதற்கப்புறம் ஒன்றும் இல்லை என்று அவன் நினைக்கிறான். ஆகவே அவன் மீண்டும் மீண்டும் எனது உலகிற்கே வந்தடைகிறான்.

– சுலோகம் 6

எவனை (ஆத்மனை) அநேகர் கேள்வியினால் கூட அடைய முடிகின்றதில்லையோ, எவனைக் கேட்ட பிறகும் அநேகர் அறிய முடிகின்றதில்லையோ அந்த மனிதன் ஆச்சரியமானவன். எவன் கண்டு விட்டால் இந்த ஆத்மனைப் பற்றிச் சொல்லித் தர முடியுமோ திறமைசாலியான ஆசிரியனால் சொல்லித் தரப்பட்டு எவன் அந்த ஆத்மனை அறிந்து கொள்கிறானோ அந்த மனிதனும் மிக ஆச்சரியமானவனே.

– சுலோகம் 7

குறைந்த அறிவுள்ள ஒரு மனிதனால் சொல்லிக் கொடுக்கப்படும்பொழுது அந்த ஆத்மனை அறிவது சுலபமில்லை. ஏனென்றால் அது பல விதங்களில் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டியதாக உள்ளது. ஆனால் பிரமத்துடன் இயைந்து அதனினின்றும் மாறுபடாத

ஓர் ஆசிரியரால் சொல்லித் தரப்பட்டால் அதைப் பற்றிச் சந்தேகம் இல்லை. ஆத்மம் சூட்சுமத்திலும் நுணுகியது. ஆகவே அது தர்க்கத்தினால் பெற முடியாதது.

– சுலோகம் 8

இவ்வகையான ஆத்ம தரிசனம் தர்க்கத்தினால் அடையக் கூடியதல்ல. உத்தம அன்புக்குரியவனே! வேற்றுமை பார்க்காத ஓர் ஆசிரியரால் சொல்லித் தரப்படும்பொழுது அறிந்து கொள்வது சுலபம். நீ அதை இப்பொழுது அறிந்து கொண்டாய். நீ இப்போது சத்தியப் பொருளான உனது ஆத்மனில் நிலை பெறுகிறாய். உன்னைப் போல் கேள்வி கேட்கிறவன் எனக்குக் கிடைக்கட்டும்.

– சுலோகம் 9

இந்த ஆத்ம ஞானத்தைக் கேட்டு நன்கு பிடித்துக் கொண்டு மனிதன் தர்ம மயமான ஆத்மனைத் தனித்து எடுத்து இந்த அணுவாகிய தன்னை அடைந்து இன்பத்தில் திளைக்கிறான். ஏனென்றால் அவன் ஆனந்தத்தின் மூல ஊற்றை அடைந்துவிட்டான். பிரம்ம லோகம் நசிகேதனுக்கு நன்று திறந்து இருக்கிறது என்றே எண்ணுகிறேன்.

– சுலோகம் 13

எந்த லட்சியத்தை, பதத்தை, வேதங்கள் எல்லாம் பேசுகின்றனவோ எதை அடைய விரும்பி அவர்கள் பிரம்மசாரிய வாழ்வை நடத்துகின்றனரோ அந்தப் பதத்தை நான் உனக்குச் சுருக்கமாகக் கூறுவேன். அது 'ஓம்'.

– சுலோகம் 15

இந்த அட்சரம் பிரம்மமே. இது உண்மையில் உயர்ந்தது. இந்த அட்சரத்தை எவன் அறிகிறானோ உண்மையில் அவன் விரும்பினவைகளை எல்லாம் அடைகிறான்.

— சுலோகம் 18

இந்த ஆதாரம் மிகவும் பெருமை பொருந்தியது. இது மிகவும் சிறந்ததிலும் சிறந்த மூலாதாரம். இந்த ஆதாரத்தை அறிந்தவன் பிர்மலோகத்தில் இன்ப மடைகிறான்.

— சுலோகம் 17

இப்படியாக ஆத்ம சக்தியைப் பற்றி யமன் நசிகேதனுக்கு விளக்குகிறார்.

இதுபோலவே அகத்தியர் வாத சௌம்மியம் 1000த்தில்–

வகையான வாசியது மனமும் கண்ணும்
மயங்காதே சிவாயவென்று புலம்பிடாதே
பகையாதே அட்சரங்கள் ஐம்பத்தொன்றும்
பரிபாஷையாயுரைத்த நாமபேதம்
திகையாதே நாமமென்று மட்சரங்களென்றும்
செபியாதே யறிவுகெட்ட மனிதரைப்போல்
நகையாதே மானிடர்கள் பல சாதியென்று
நம்பாதே நல்வினையின் காலைப்பாரே.

திரிமூர்த்தி தேவர்கள் முதல் மனிதரோடு
சிவயோகம் பெற்றிருந்த மார்க்கந்தன்னைப்
பிரியமுடனெனைத் தொழுது கேட்டபிள்ளாய்
பிங்கலையும் இடகலையும் மாறும் போதம்

அறிவான சுழுமுனையில் மனத்தை வைத்தே
அசையாமல் ஒருமையாய்க் காக்கும்போது
குறியான சிவயோகம் சித்தியாச்சு
கோடி ஜென்மம் சித்தரைப்போல் வாழலாமே.

அந்தக்கரணங்களோடுங் கூடாதே; அந்தக்கரணங்களின் வழிச் சென்று துக்கமயமான தேகப் பற்றைப் பெருக்கிக் கொள்ளாதே. இந்திரியங்களில் நின்றும் அந்தக்கரணங்களைப் பிரிக்கும் உபாயமே குரு காட்டிய நெறியாகும். உருவத்தை எண்ணுவதை விட்ட போது மனதின் செயல் கெடும். சிதாகாச வெளியில் நிற்பவரிடம் இந்திரியச் சேட்டையிராது. மனம் எண்ணும் திறனை விட்டு விடும். மனம் அழிந்த போது புத்திக்கும் வேலையில்லை. மனதை அகங் காரம் தூண்டுதலை விட்டு விடும். சித்தத் தடாகம் அசைதலை விட்டு விடும்.

மனிதன் எண்ணுவது, பேசுவது எல்லாம் ஆகாய தத்துவ அடிப்படையில் உள்ளது. மனிதனுடைய எண்ணக் குவியலே மனிதனைப் பிறவிக்கு விடுவது ஆகும். அத்தகைய எண்ணக் குவியலூடே கூத்தப் பெருமானை நிலைநிறுத்திப் பிறவிக்குக் காரணமான ஆணவ வல்லிருள் கீழ்ப்படுத்தப்படும் என்பதே நடராச வடிவத்தின் உருவக் கருத்து. இதில் சூக்கும மான பிரணவமும் தூலமான பஞ்சாக்கரமும் உள்ளன.

அவரவர் எண்ணம்போல அவரவருக்கு நல்லதும் தீயதும் ஆகாய மண்டலமே மனிதனை உள்ளும் புறமும் சூழ உள்ளது. இருதயத்தில் இருள் மயமான தத்துவங்களை கீழ்ப்படுத்தி ஒளிமயமான இறை

வனை இடம் பெறச் செய் என்பதே சிதம்பர ரகசியம் ஆகும். ஆகாயம் வெற்றுக் கண்ணுக்குக் காண முடியாத ரகசியமாயிற்று.

இதுவரை திருவாசகம், தேவாரம், விநாயகர் அகவல், திருப்புகழ், திருமந்திரம் ஆகிய நூல்களில் உள்ள யோக சித்திமுறையைப் பற்றிச் சுருக்கமாக கொடுத்துள்ளதை படித்து இருப்பீர்கள். குறிப்பாக எல்லோருமே வாசியைத்தான் பிடிக்கச் சொல்கிறார்கள். வாசி என்பது சுவாசம். சுவாசத்திலேதான் சகலமும் அடங்கியிருக்கிறது.

தெரியாமல் சுவாசம் நடந்து கொண்டே இருக்கிறது. பிறந்தது முதல் இறக்கும்வரை சுவாசம் நமது சரீரத்தில் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. சுவாசம் நின்று போனால் சவம்தான். பிணம் என்றுதான் பெயர். இந்த சுவாசமானது ஆயுள் இருக்கும்வரை ஓடிக் கொண்டு இருப்பதோடல்லாமல் மற்ற நான்கு பஞ்சபூதங்களையும் செயல்பட வைக்கிறது.

காற்று இல்லையேல் ஏனைய நான்கு பூதங்களும் இயங்குவதில்லை. ஆதலால் 'காற்றேதான் கடவுளடா' என்று ஒரு சித்தர் பாடி இருக்கிறார்.

இந்த சுவாசமாகிய காற்றை தெரிந்து ஏற்றி இறக்கப் பழகிவிடும்போது அது வாசியோகமாகிறது. ஆதலால் திருமூலர்,

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகமறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத்திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சகமாமே

என்கிறார்.

அதாவது இடது மூக்கு வழியாக 16 மாத்திரையளவு மூச்சுக்காற்றினை உள்ளே இழுப்பது பூரகமாகும். 64 மாத்திரை அளவு உயிர்ப்புச் சக்தியை அடக்குதல் கும்பகமாகும். பின்னர் வலது மூக்கின் வழியாக 32 மாத்திரை அளவு உயிர்ப்பினை வெளிவிடுதல் ரேசக மாகும். இது மூச்சுப் பயிற்சி முறை. காற்றைப் பிடிக் கும் கணக்கு ஆகும். ஆனால் இவைகளை பயிற்சி செய்யும்போது குரு உபதேசம் பெற்றே செய்ய வேண்டும்.

மேலும்

ஏற்றம் இரண்டுள ஏழு துரவுள
மூத்தான் இறைக்க இளையான் படுத்த நீர்
பாத்தியில் பாயாது பாழாய்ப் பாய்ந்து போயிடிற்
கூத்தி வளர்த்ததோர் கோழிப்புள் ளாகுமே

என்கிறார் மூலர்.

இதன் பொருள் :

உடலில் உள்ள இடது நாசி (இடகலை) வலது நாசி (பிங்கலை) இரண்டும் ஏற்றம் எனப்பட்டது. ஏழு துரவு என்பது ஏழு அமுத சுரபி நாடி நிலைகள். மூத்தான் எனும் இடது கலை நாடி (சந்திரகலை) வாயிலாக விடும் மூச்சு இறைத்த நீராகும். இளையான் எனும் பிங்கலை (சூரிய கலை) வாயிலாக எடுத் தலைச் செய்யும் நீர் பாத்தியில் (படுத்த நீர்) பாய்ச்சிய நீராகும். இவ்வாறு உயிர்ப்புச் சக்தி நடு நாடியில் பாய்ந்து நிறுத்தப்படாமல் வீணாக கழிந்து விடுவதால் (பாத்தியில்) நாடிகளில் பாயாமல் பாழாகி விட்டது.

இது விலை மாது பெற்றெடுத்த மக்களைப் போல் தந்தை இன்னார் என்று அறியாத நிலையில் கட்டுக் கடங்காமல் திரியும் நிலை ஏற்பட்டு உடல் காயசித்தி அடைய முடியவில்லை என்றவாறு.

(ஏற்றம் இரண்டு - இடைகலை பிங்கலை. ஏழு துரவு - ஏழு ஆதார நாடிகள். மூத்தான் - சந்திரகலை. இளையான் - சூரிய கலை. பாத்தி - நாடிகள்)

யோகி வாசிப் பழக்கத்தால் மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினி சக்தியைக் கிளப்பி ஆறு ஆதாரங்களின் வழியே சுழுமுனையில் கொண்டு வந்து நிறுத்து கிறார். சுழு முனை, சூனியபதவி, பிரம்மரந்திரம், மகா மேரு, சிற்றம்பலம், நெருப்பாறு, விந்து நிலை, லலாடம், நெற்றிக்கண் ஆகிய சொற்கள் எல்லாம் சாகாக் கல்வியின் உச்ச நிலையைத்தான் குறிக்கிறது! மேருவின் உச்சியில் ஆயிரம் இதழ்க் கமலம் உள்ள தென்றும் அங்கு குண்டலினி சக்தி பரமாத்மாவுடன் ஒன்றுபடும் போது அமிர்த தாரை திறக்கப்படுகிறது என்றும் இத்தகைய அமிர்த சுரபியே காயசித்திக்கு வித்து என்றும் இதைப் பெறாமல் வாணாளை வீணாக்கக் கூடாது என்பதும் இப்பாடலின் கருத்து.

யோகியும் ஞானியும் உத்தம சித்தனும்
யோகியும் ஞான புரந்தரனாவோனும்
மோக முறினு முரையமிர்துண் போனும்
ஆகிய விந்து அழியாத அண்ணலே

யோகியார், ஞானியார், சித்தர் ஆகியோர் காம வேட்கையுற்ற காலத்திலும் விந்தினை வெளியிடா

மல் உள்ளடக்கி இன்புறும் தன்மை உடையவர் என்பதாம். விந்து வெளிப்படாமல் போகம் செய்வது சிவபோகம் எனப்படும். இது மனம் ஒடுங்கியவர்களுக்கே கைகூடும். வாசி அடங்கினால் மனம் அடங்கும். மனம் அடங்கினால் விந்து அடங்கும். எனவே மேலே சொன்ன பாட்டில் இருந்தும் பிராணன் (மூச்சு), சித்தம் (மனம்), விந்து ஆகிய மூன்றுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது என்னும் உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இவ்வுண்மையை உணர்ந்தே மெய்ஞ் ஞானிகள் வாசி யோகத்தைக் கடைப்பிடித்து விந்தை அடக்கி நீண்ட காலம் உயிர் வாழ்கின்றனர்.

இதுபோல சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். ஆதலால் நம் சித்தர்கள், நாயன்மார்கள், யோகிகள் எல்லாருமே வாசியோக சித்தியால் இறைவனடியிலேயே பிறவாமல் இருந்து வருகிறார்கள்.

நீலச்சிகண்டியில் ஏறும் பிரான் எந்த நேரத்திலும்
கோலக் குறத்தியுடன் வருவான் குருநாதன் சொன்ன
சீலத்தை மெள்ளத் தெளிந்தறிவார் சிவயோகிகளே
காலத்தை வென்றிருப்பார் மரிப்பார் வெறுங்கர்மிகளே

என்று பாடியிருக்கிறார் அருணகிரிநாதர்.

குருநாதனாகிய முருகன் உபதேசித்த சாதனா மார்க்கமாகிய சிவயோகத்தைத் தெளிந்து உணரக் கூடிய சிவயோகிகள்தாம் ஜனன மரண காலத்தை வென்று வாழ முடியும். மற்றவர்கள் கர்ம வினையால் வீணாக மரிப்பவர்களே என்பதுதான் அவர் கண்ட அனுபவம். சிவயோக சாதனை செய்யும்போது உண்

டாகக் கூடிய ஆறு நிலைகளைப் பற்றி மிக நுட்ப மாகப் பேசுகிறார் அருணகிரிநாதர்.

அடைத்திட்ட வாசல், ஈசனிருக்கும் வாசல், தில்லைச் சிறு வாசல், பத்தாவது வாசல், குருபீடம், முக்கோணச் சக்கரம், அக்னி குண்டம், ஞானக்கண், நெற்றிக் கண், சுழுமுனை என்றெல்லாம் ஞான சித்தர் களால் குறிப்பிடப்படும் இடமாகிய புருவ மையத் தில் தன் புலன்களையும் மனதையும் நிறுத்தப் பாடு படும் சிவயோகி லட்சியஸ்தானமாகிய ஓங்காரமெனும் மயில்மேல் அமர முடியாமல் வழக்கமாக உள்ள ஏறி இறங்கும் உச்சுவாச நிச்சுவாச விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறான். இது முதற்படி. இவ்வாறு பழகப் பழக மனம் குவிந்து ஒன்றுபட்டு ஓங்காரம் எனும் மயில் மீது சிறிது அமர்ந்தவுடன் ஞான விசாரணையில் ஈடுபடுகின்றான். அதாவது ஈசருடன் ஞான மொழி பேசுகின்றான். இது இரண்டாவது படி. இவ்வாறு புலன்களும் மனதும் சலிக்காமல் லட்சியத்தில் ஒன்று பட்ட மாத்திரத்தில் மூன்று வினைகளும் தாமே அழிந்து விடுகின்றன. இது மூன்றாவது படி. வினை கள் எரிந்து போன பின் குன்றுபோல் அசைவற்று அதாவது சிவயோகிகளால் துரியமலை என அழைக்கப்படும் யோக சமாதி நிலையில் ஞானமாகிய வேல் ஏந்தி நிற்கிறான். இது நான்காவது படி. பின் பலவிதமான மாறு வேடங்களில் ஜீவர்களை அலைக் கழிக்கின்ற இராக துவேசாதிகளாகிய மாயா சூரரை ஞான வேலால் வதம் செய்கிறான். இது ஐந்தாவது படி. அதைத் தொடர்ந்து சுப்ரமணியாகிய பரஞ்

சோதியுடன் ஜீவாத்மாவாகிய வள்ளி இரண்டறக் கலந்து நிர்விகல்ப நிலையில் சிவபோகமெனும் பேரின்ப வெள்ளத்துள் திளைக்கிறான். இது ஆறாவது படி. அண்ணாமலையில் அதாவது துரியமலை என சித்தர்களால் குறிப்பிடப்படும் ஆத்மஸ்தானமாகிய புருவமத்தியில் வீற்றிருக்கின்ற பரம்ஜோதியாகிய சுப்பிரமணியனை அடைவதற்கு உரிய ஆறுமுகம் எனப்படும் ஆறு நிலைகளைக் கடப்பதே யோக சித்தி. இதனை அருணகிரிநாதர்,

ஏறுமயில் ஏறி விளையாடும் முகம் ஒன்றே
ஈசருடன் ஞான மொழி பேசும் முகம் ஒன்றே
கூறுமடியார்கள் வினைதீர்த்த முகம் ஒன்றே
குன்றுருவவேல் வாங்கி நின்ற முகம் ஒன்றே
மாறுபடு சூரரை வதைத்தமுகம் ஒன்றே
வள்ளியை மனம் மணர வந்த முகம் ஒன்றே
ஆறுமுகம் ஆன பொருள் நீ அருளல் வேண்டும்
ஆதியரு ணாசலமமர்ந்த பெருமாளே.

என்ற பாடலின் மூலம் சொல்கிறார்.

இதே அனுபவத்தைப் பெற்று பரமானந்தத்தைத் துய்த்த மாணிக்கவாசகப் பெருமான் இயற்றிய ஞானத் தாழிசையின்படி வாழ்ந்தோர் மீண்டும் கருவறையில் புகாமலேயே வீடுபேறு பெறுவர். இதை உணராத வர்கள் மீண்டும் கருவறையில் புகுந்து இவ்வுலகில் புகுந்து துன்புறுவர். இது உறுதி.

சிவஸ்வரோதயம் எனும் சரவாஸ்திர நூலில் கூறியிருப்பதாவது:-

சுவாசத்தை

1. ஓரங்குலம் உள்ளே அடக்கினால் உலகப்பற்று நீங்கும். (ஏகாங்குலேக்ருதேந் யூனேப்ராணே நிஷ்கா ம தா மதா)
2. இரண்டங்குலம் உள்ளடக்கினால் ஆனந்தம் உண்டாகும். (ஆனந்த ஸ்துதுதீயஸ்ய')
3. மூன்றங்குலம் உள்ளடக்கினால் கவிபாடும் வல்லமை உண்டாகும். (கவிசக்தி ஸ்த்ருதீயக:)
4. நான்கு அங்குலம் உள்ளடக்கினால் வாக்கு சித்தி உண்டாகும். (வாசா சித்திச் சதுர்தேச)
5. ஐந்தங்குலம் உள்ளடக்கினால் முக்கால ஞான முண்டாகும். (தூரதிருஷ்டியஸ்து பஞ்சமே)
6. ஆறு அங்குலம் உள்ளடக்கினால் உடலில் கனம் குறைந்து மேலேழும் சக்தி ஏற்படும். (ஷஷ்டேது ஆகாச கமனம்)
7. ஏழு அங்குலம் உள்ளடக்கினால் வாயுவேக சக்தியுண்டாகும். (சண்ட வேகஸ்ச்ச ஸப்தமே)
8. எட்டு அங்குலம் உள்ளடக்கினால் அஷ்டமா சித்திகளைப் பெறலாம். (அஷ்டமே ஸித்த யாஸ்சைவ)
9. ஒன்பதங்குலம் உள்ளடக்கினால் நவநிதிகளைப் பெறலாம். (நவமே நவயோ நித)
10. பத்தங்குலம் உள்ளடக்கினால் பத்து உருவங்கள் எடுக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும் (தசமே தஸ மூர்த்தி ஸ்ச்ச)

11. பதினோரங்குலம் உள்ளடக்கினால் நிழல் இன்றி உலகில் உலாவலாம். (சாயனேகா தசேபவித்)

12. பன்னிரண்டங்குலமும் பிரமரந்திரத்தில் அடங்கும் போது அமுதம் கிடைக்கிறது.

அதை உண்ட வண்ணம் நிர்விகல்ப சமாதியில் இருப்பான் ஞானசித்தன். பூரண நிலையை அடைந் தவன் அவன். அவனுக்குப் பிறப்பு இறப்பு இல்லை.

(துவாதசே ஹம்ச சாரஸ்ச்ச கங்காமிர்த ரசம் பிபேத்

ஆன காக்ரம் ப்ராண பூர்ணே கஸ்யபக்ஷ்யஞ்ச போஜனம்)

யோக மார்க்கத்தின் ரகசியார்த்தங்களை வெளிப் படையாகவே நன்கு விளக்கினால்தான் அப்யாசிகள் தகுந்த குருவை அடைந்து உபதேசம் பெற்று ஞான மார்க்கத்தை அடையலாம்.

இதுவரை முன்னுரையில் நம் சித்தர்கள், ஞானிகள், நாயன்மார்கள் எப்படி யோக நிலையில் தாம் வாழ்ந்தார்கள் என அவர்களது பாடல்களில் இருந்தே மேற்கோள் காட்டியிருந்தோம்.

விரிவாக யோக ரகசியங்களை விளக்கிக் கூறினால்தான் சந்தேகங்கள் எழாது. ஆதலால் இனி விளக்கத்துடன் யோக ரகசியங்களைக் கூறியிருக்கி றோம். யோக நிலை, சரீர தத்துவம் மனிதர்கள் நிலை, மேலும் ஜாதக ரீதியாக கிரக நிலைப்படி யோக சித்திக்குடைய இலக்கணங்கள் மற்றும் சரீரத்தின்

அமைப்பு, சக்கர நிலைகள், ஆறு ஆதார நிலைகள், மற்றும் சாகாக்கால் வேகாத்தலை பாயாப்புனல் மயிர்ப் பாலம் ஆகிய விளக்கங்களுடனும் பஞ்சாட்சர ஷடாட்சர விளக்கங்கள், ஆதார மூர்த்திகள், ஆதார சியங்கள், கோசங்கள், பீஜங்கள், வாசி யோக நிலை ஆகியவற்றைப் பற்றியெல்லாம் எல்லாமே விளக் கத்துடன் கொடுத்திருக்கிறோம். இந்த புத்தகத்தை அன்பர்கள் பலமுறை படிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை படிக்கும்போதும் புது விளக்கங்கள் தெரிய வரும்.

யோகத்தைப் பற்றியும் சரீரத்தின் தன்மைகளை பற்றியும் தெரிந்து கொண்டபின் நல்ல குருமார்களை அடைந்து உபதேசம் பெற்று யோக வாழ்க்கையை நெறியுடன் ஆரம்பித்து பிறந்த பலனை அனுபவித்து ஆனந்த நிலைகளை பெற்று இஷ்டசித்திகளை அடையலாம்.

இதை ஆண் பெண் இருபாலரும் அப்யசித்து பயனடையலாம்.

சிறுவர்கள்கூட பயிற்சியில் ஈடுபடலாம். ஆதலால் அன்பர்கள் தங்கள் சவுகரியம்போல இதில் ஈடுபட்டு தினசரி முறைப்படி சுவாசப்பயிற்சி செய்து வந்தால் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். நோய்கள் அணுகாது. நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கலாம்.

தியானம், யோகம் செய்வதற்கு முன் முதலில் இவைகளைச் செய்யக்கூடிய நமது சரீரத்தின் நிலை

என்ன என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதைப்பற்றி விரிவாகத் தெரிந்து கொண்டால்தான் தியானத்தில் ஈடுபடுவது மிக சுலபமாக இருக்கும். நமது சரீரத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு அவயவமும் எதற்காக இருக்கிறது? அதன் செயல்பாடு என்ன என்பதை தெரிவது மிக அவசியம்.

ஏதோ சுவாசம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. அதைப் பற்றி யாருமே நினைத்துக்கூடப் பார்ப்பதில்லை. சளி பிடித்து கபம் கட்டி மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால்தான் இதை கவனிக்கிறோம். ஆஸ்துமா நோயால் அவதிப் படுபவர்களுக்குத்தான் சுவாசத்தின் அருமை தெரியும்.

பள்ளிக்கூடங்களில் விஞ்ஞான பாடங்களில் சரீரத்தைப் பற்றியும் உடல் உறுப்புக்களைப் பற்றியும் விபரமாக படித்து இருப்போம். உள் உறுப்புகள் எப்படி இயங்குகின்றன எனவும், ஆகாரம் எப்படி ஜீரணமாகிறது எனவும், அதற்கு என்ன என்ன இயக்கங்கள் வயிற்றின் உள்ளே நடக்கின்றன எனவும் இப்போது ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டால் யோக மார்க்கத்தில் தியானம் செய்ய மிக உதவியாக இருக்கும்.

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்ற ஐம் புலன்கள்தான் மனிதனை ஆட்டிப்படைக்கின்றன. இதற்கு ஒன்பது வாய்கள் தேகத்தில் இருக்கின்றன.

கண்கள் 2, காதுகள் 2, மூக்குத்துவாரங்கள் 2, வாய் 1, குதம் 1, குறி 1 ஆக ஒன்பது துவாரங்கள் இருக்கின்றன.

ஐம்புலன்கள் சத்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரசம், கந்தம் இவைகளை அறியும் அறிவு படைத்தது.

பிறந்ததில் இருந்து இறக்கும் வரை மூக்கில் சுவாசம் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. சுவாசம் ஓடிக் கொண்டு இருக்கும் வரை சரீரத்தில் உள்ள அவயவங்கள் எல்லாம் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

இந்த இயங்கும் யந்திரங்களை பழுது படாமல் ஜாக்கிரதையாக காப்பாற்றிக் கொண்டு வந்தால் நீண்ட காலம் உயிருடன் வாழலாம் என கண்டார்கள் நம் முன்னோர்கள்.

சாதாரணமாக ஒரு நிமிடத்துக்கு 15 சுவாசம் சரீரத்தின் உள்ளே போய் வந்து கொண்டிருக்கிறது. ஒரு மணிக்கு 15x60=900 சுவாசம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு 900x24= 21,600 சுவாசம் நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது.

இதில் உள்ளே செல்லும் சுவாசம் ஆகாயத்தில் அருந்து பிராண சக்தியை சரீரத்துக்குள் கொண்டு செல்கிறது. வெளியே வரும் சுவாசம் சரீரத்தில் இருக்கக் கூடிய அழுக்குகளை வெளியே கொண்டு வருகிறது. இந்த உச்சுவாசம் நிசுவாசம் என்ற உள்ளே – வெளியே காற்று போய் வருவதனால் சரீரத்தில் உள்ள அசுத்தங்கள் அகற்றப்படுகின்றன. அதனால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க ஏதுவாக இருக்கிறது.

இனி நாசி துவாரங்களின் வழியாக உள்ளே செல்லும் காற்று என்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்து

கிறது என தெரிந்து கொண்டால்தான் யோக மார்க் கத்தில் போய் அதன் ரகசியங்களை தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

நாம் உள்ளே சுவாசிக்கும் காற்றானது உடலில் உள்ளே நுரையீரலுக்குத்தான் செல்கிறது. நுரையீரலில் நிறைய காற்றுப் பைகள் இருக்கின்றன. சாதாரணமாக நாம் சுவாசித்துக் கொண்டு இருக்கும்போது உட் செல்லும் காற்றானது நுரையீரல் முழுவதும் நிரம்பு வதற்கு போதுமானதாக இல்லை. 20 சதவிகிதம்தான் உள்ளே செல்கிறது.

இந்த நுரையீரல் தன்மை என்ன என்று பார்க்கலாம். இதற்கு முன் இருதயம் பற்றித் தெரிந்து கொண்டால் பிற்பாடு நுரையீரலைப் புரிந்து கொள்ள சவுகரியமாக இருக்கும்.

நமது இருதயம் ஓர் இரத்தக் கிணறு என்றுகூட சொல்லலாம். இங்கே இருந்துதான் நமது சரீரம் முழுவதற்கும் இரத்த ஓட்டம் சென்று கொண் டிருக்கிறது. இருதயம் சுருங்கி விரிகிறது. இதனால்தான் அதனுள் இருக்கும் இரத்தமானது அழுத்தப்பட்டு ஆர்ட்ரீஸ் என்னும் இரத்த நாளங்கள் வழியாக சரீரம் முழுவதும் பரவுகிறது. இருதயம் சுருங்கி விரிவதால் இரத்த ஓட்டம் இருதயம் சுருங்கும்போது குழாய் களில் வேகமாக பரவ தோதாக இருக்கிறது. லப்-டப் என்ற ஓர் ஓசையை இருதய பகுதியில் கேட்கலாம். இப்படி இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் சரீரம் முழுவதும் பரவிய இரத்தமானது ஆங்காங்கே சரீரங்களில் இருக்

கும் அசுத்தங்களை அகற்றிவிட்டு திரும்பவும் வென்டி ரிக்கிள்ஸ் எனும் இரத்தக் குழாய் வழியாக திரும்பவும் அழுக்கு ரத்தமாக நீல வண்ணமாக மாறி காற்றுப்பை என்னும் நுரையீரல் வழியாக இருதயத்தை வந்து அடைகிறது.

இந்த அசுத்த இரத்தமானது பரவலாக நுரையீரல் களில் உள்ள நுண்ணிய அறைகளில் புகுந்து இருதயத் துக்கு திரும்பும்போது நாம் மூக்கு வழியாக உள்ளே சுவாசிக்கும் காற்றானது நுரையீரல்களில் பரவி அங்கு வந்து சேரும் அசுத்த இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து மறுபடியும் இருதயத்துக்கே திருப்பி அனுப்புகிறது. பின் அந்த அசுத்தங்கள் நாம் வெளிவிடும் காற்று வழியாக வெளியேறி விடுகின்றன.

ஆதலால் நமது சுவாசக் காற்று நுரையீரல் பைகளுக்கு அதிகமாக சேர்ந்தால்தான் அதிக ரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய முடியும். இல்லாதவரை கொஞ்சம் அசுத்த இரத்தமும் திரும்பி இதயத்துக்கே போய் விடுகிறது.

இப்போது நுரையீரலைப் பற்றி நன்கு புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள்.

அதாவது எவ்வளவு அதிகமாக காற்றை உள்ளே இழுக்கிறோமோ அதாவது சுவாசிக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு நுரையீரல் இரத்தத்தை சுத்தி செய்து சுத்த இரத்தத்தை இருதயத்துக்கு அனுப்புகிறது. இப்படி யாக சுவாசத்தின் நன்மையினால் இரத்தத்தை சுத்தப் படுத்தலாம் என தெரிகிறது அல்லவா.

சுவாசப் பயிற்சிகளில் சுவாசத்தை எவ்வளவு அதிகம் உள்ளே இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவு இழுத்து உள்ளேயே கொஞ்ச நேரம் நிறுத் தும்போது நுரையீரல் முழுவதும் குப்பென்று காற்று பரவுகிறது. அதனால் இருதயத்துக்குத் திரும்பும் இரத்தமானது பூரணமாக சுத்தமாக்கப்பட்டு அசுத்தமான கரியமில வாயு வெளியே விடும் சுவாசத்தில் வெளியேறி விடுகிறது.

சுவாசப் பயிற்சியில் இதை பிராணாயாமம் என்று சொல்வார்கள். இதில் 16 மாத்திரை அளவு காற்றை உள்ளே இழுத்து 64 மாத்திரை அளவு வெளியே விடுதல் என்பது ஒரு சுற்று பிராணாயாமம் அல்லது சுவாசப் பயிற்சி ஆகும்.

இதனால் இரத்தம் சுத்தமாவதுடன் இதுவரை கரியமில வாயுவினால் அடைத்துக் கிடந்த நுரையீரல் பகுதிகள் பிராண வாயுவால் நிரம்பி பூரித்து முழுவது மாக வேலை செய்து இரத்தம் பூரணமாக சுத்தமாக ஏதுவாகிறது.

இதை ரேசகம் – கும்பகம் – பூரகம் என யோகத்தில் சொல்லுவார்கள். இப்படியாக இருதயமானது சாதா ரணமாக ஒருவரது இரத்தப் பையில் 75 தடவை சுருங்கி விரிவடைகிறது ஒரு நிமிடத்துக்கு!

இப்படி ஒரு தடவை சுருங்கி விரிவதை ஒரு துடிப்பு (Beat) என்பார்கள். இப்படி ஒரு நிமிடத்துக்கு 75 தடவை உத்தேசமாக திடகாத்திரமான உடலில் இருதயத் துடிப்பு நிகழ்கிறது.

இப்படி ஒரு தடவை இருதயம் சுருங்கி விரியும் போது 2½ அவுன்சு ரத்தம் இருதயத்தில் இருந்து வெளியேறுகிறது.

அப்படியானால் ஒரு நிமிடத்துக்கு 2½ x 75 = 187½ அவுன்சு இரத்தத்தை இருதயமானது சுருங்கி வெளியேற்றியும் விரிந்து உள்ளே இழுத்துக் கொண்டும் இயங்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. என்ன ஓர் அற்புதமான சிருஷ்டி! இடைவிடாது ஆயுள் பரியந்தம் இந்தச் செயல் சாதாரணமாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

ஒரு நிமிடத்துக்கு 187½ அவுன்சு ரத்தம் சுத்தி கரிக்கப்பட்டு சரீரம் முழுவதும் பரவி ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு எத்தனை அவுன்சு ரத்தம் என்று கணக்கிட்டுப் பாருங்கள்.

வைத்தியர்கள் நாடி பிடித்து பார்த்து அதன் துடிப்பின் வித்தியாசங்களையும் அதன் குணங்களையும் வைத்தே சரீரத்தில் என்ன வியாதி, என்ன கோளாறு என கண்டுபிடித்து விடுவார்கள். நீங்கள் கூட இரத்தம் ஓடும் நாடியில் கை வைத்துப் பார்த்தீர்களானால் இதன் தன்மையை உணர முடியும்.

இவ்வாறு சுவாசத்தின் தன்மையால் இரத்தம் சுத்தமாக்கப்பட்டு பிராண சக்தி கலந்து இருதயத்துக்குச் சென்றும் வெளியேறியும் மனிதனை ஆயுள் பரியந்தம் காப்பாற்றிக் கொண்டு வருகிறது. இருதயம் தனக்குத் தேவையான இரத்தத்தை நாம் சாப்பிடும் உணவுகளில் இருந்தே பெற்றுக் கொள்கிறது.

நாம் சாப்பிடும் உணவுகள் செரித்து ஜீரணமாகி இரத்தமாக மாறி வேண்டாத கழிவு நீர்கள் மூத்திரப் பை வழியாக வெளியேற்றுவதும் கழிவு பொருட்களை மலக்குடல் வழியாக வெளியேற்றுவதும் தினசரி நிகழ்ச்சி.

ஆதலால் நாம் சாப்பிடும் உணவுகளில் இருந்து தான் நமது சரீரத்துக்குத் தேவையான இரத்தம் எனும் உணவு கிடைக்கிறது.

இதில் இருந்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் காற்றை அதிகமாக உள்ளே இழுத்து முடிந்த வரை நிறுத்தி வெளியிட்டு வந்தால் சரீரம், அதன் உறுப்புக்கள் எல்லாமே நன்றாக இயங்கும் என உணரவும்.

ஆக ஆகாரத்திலும் சுவாசத்திலும் ஏற்படும் கெடுதல்களால்தான் நமக்கு வியாதிகள் ஏற்படு கின்றன என தெரிகிறது அல்லவா?

சுத்தமான காற்றை சுவாசித்து, சுத்தமான சத்தான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

நாம் கோபப்படும்போதும் உணர்ச்சி வசப்படும் போதும் இருதயம் மிக வேகமாக படபடவென்று துடித்து நிறைய இரத்தத்தை வெளியேற்றி வீணாக இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு அதனால் பலவிதமான வியாதிகளுக்கு ஆளாகிறோம்.

இரத்த ஓட்டம் வேகமாக அதிகரிக்க கோபம் காரணமாகிறது. இரத்த ஓட்டத்தை, அதன் துடிப்பை தியானத்தினால் குறைக்கலாம்.

அப்படி இரத்த ஓட்டத்தை, இருதய துடிப்பைக் குறைக்கும்போது அமைதி ஏற்பட்டு ஒரு பரவசநிலை ஏற்படுகிறது.

அப்போது உடலில் எல்லாமே அமைதியாக இயக்கங்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கின்றன. எவ்வளவு தூரம் இந்த இரத்த ஓட்டத்தை, சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்துகிறோமோ அவ்வளவுக்கு அமைதி, தெளிவு, ஆனந்தம் இவைகள் கிடைக்கிறது.

மனத்தில் பலவிதமான எண்ணங்களை அனாவசியமாக நினைத்து எண்ணும்போதுகூட இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது. கண்ட எண்ணங்களை நினைக்கும் போது மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்கிறோம். அதற்கு அதிக இரத்தம் தேவைப்படுகிறது.

மனிதர்கள் இப்படி உணர்ச்சி வசப்படுவதாலும் கோபப்படுவதாலும்தான் இரத்த அழுத்த நோய்களும் இருதய நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. நமது கஷ்டங்களுக்கும் நோய்களுக்கும் நாமேதான் காரணம்.

கண்ட நேரத்தில் கண்டதை தின்பது, குடிப்பது, மது மாமிசங்களை அருந்துவது, இந்திரியங்களை வீணாக்குவது, புகை பிடிப்பது போன்றவற்றால் நம்மை நாமே அழித்துக் கொள்கிறோம்.

நமக்கு அது வேண்டும் இது வேண்டும் என ஆசையால் என்ன என்னவோ செய்து நிம்மதி இழந்து

கோழையாகி நோயாளியாகி விதி இப்படிச் செய்து விட்டதே என அதன் மீது புலம்பி சாடுகிறோம்.

எதுவுமே நம்மை அறியாமல் நடக்க முடியாது. அப்படி இருக்க அதை நாம் ஏன் உணர்வதில்லை? ஏன் பொறாமைப்படுகிறோம்? ஏன் ஒருவரைப் பார்த்து கோபப்படுகிறோம்?

நமது கையாலாகாத தன்மைதான். நினைப்போம்; செயல்பட மாட்டோம். செய்வோம்; காலம் அறிந்து செயல்பட மாட்டோம். நமது ஐந்து இந்திரியங்களான மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகியவை நம்மை மீறி செயல்படும்போது ஆசாபாசங்களால் பாதிக்கப் படுகிறோம்.

கண்களால் பார்ப்பதை எல்லாம் அடைய ஆசைப்பட்டால் முடியுமா?

காதால் கேட்டது எல்லாம் நல்லதா கெட்டதா என கேட்டு ஆராயக்கூட நேரமில்லாமல் உணர்ச்சி வசப்பட்டு கோபப்பட்டு எதை எதையோ செய்து விட்டு கையைப் பிசைந்து கொண்டு நிற்கிறோம்.

ஆசைப்பட்டு வாய்க்கு ருசியானதை எல்லாம் அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டு விட்டு பலவித நோய் களுக்கு ஆளாகிறோம்.

மேலும் மோக ஆசையால் பலவிதமான காம சேஷ்டைகளில் ஈடுபட்டு உடலை அழித்துக் கொள்கிறோம்.

யாரும் வெளியில் இருந்து ஆட்கள் வந்து நம்மை இந்த நிலைக்கு ஆளாக்குவதில்லை. நம்முடைய புத்திதான், நம் மனம்தான் இதற்குக் காரணம்.

எதுவும் வந்த பின்தான் உணர்கிறோம். அவதிப் படுகிறோம். கொஞ்சம் நிதானப்பட்டு அவசரப் படாமல் யோசித்து செயல்பட்டால் துன்பமே இல்லை.

நாம் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சந்தோஷமாயும், அன்பாயும், அமைதியாகவும் நடந்து கொள்கி றோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அமைதியும் சாந்த மும் சந்தோஷமும் பொருளும் நமக்கு கிடைக்கும்.

பஞ்ச பூதங்கள் எனும் நிலம், நெருப்பு, நீர், காற்று, ஆகாயம் ஆகிய ஐந்து தத்துவங்களும் நமது உடலிலும் இருந்து ஆட்சி செலுத்தி வருகின்றன.

நாம் மனம் போனபடி நடக்காமல் மனதை அடக்கி ஒருநிலைப்படுத்தச் சிறந்த சாதனம் யோக மார்க்கமே.

மனதை சுழுமுனையில் அதாவது புருவமத்தியில் நிறுத்தினால் மனம் அமைதிப்படும். இந்த விபரங் களையும் அதற்கான உபாயங்களையும் இந்த புத்தகத் தினுள்ளே பார்க்கலாம்.

மேலே நாம் சுவாசம், அதன் தன்மை, அதன் விசேஷம், இருதயம் அதன் தன்மை ஆகியவைகளை பார்த்தோம்.

எல்லாமே சுவாசத்தில்தான் இருக்கின்றன. இறைவன் நம் உள்ளேயும் இருக்கிறான். வெளியே யும் சர்வ வியாபியாகவும் இருக்கிறான்.

நாம் தூங்கும்போது சுவாசம் நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. அப்போது யார் சுவாசம் விடு கிறார்கள்? ஆதலால் பிறப்பில் இருந்து இறப்பு வரை இறைவன் நம்மை இடையறாது காத்து வருகிறான். இதை முதலில் நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

C0984888

ஆதலால் காற்றே தெய்வமாகிறது. காற்று – சுவாசம் நின்றதும் பிராணன் அடங்குகிறது. உடலில் இருந்து மற்ற சக்திகள் வெளியேற ஆரம்பிக்கின்றன.

ஆதலால் வாயு பூதமாகிய காற்று இன்றி எதுவும் உலகில் இயங்காது எனத் தெரிகிறதல்லவா.

இதைத் தெரிந்து யோகத்தில் பலவாறாக சுவாசப் பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலம் பலவிதமாக சக்திகளை நாம் அடையலாம் என்கிறார்கள்.

இதற்கு முதலில் மன அமைதி, உலக இச்சை களை விடுதல், மனோதிடம் வேண்டும். இதைத்தான் எல்லா யோகநூல்களும் வற்புறுத்துகின்றன.

ஆகாசத்தில் ஏராளமான சக்தி தேங்கிக் கிடக்கிறது. நாம் காற்று மண்டலத்தினுள் இருக்கி றோம். ஆதலால் நாம் சுவாசிக்கும் ஒவ்வொரு மூச்சும் காற்று மண்டலத்தில் இருந்தே வருகிறது. வெளி விடும் மூச்சுக் காற்றும் ஆகாசத்திலேயே கலக்கிறது.

இதனால் நமது எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் எல்லாமே காற்று மண்டலத்தில் கலக்கவே செய்கிறது. நல்லதும் கெட்டதும் நமது மனதுக்குத்தானே தவிர இறைவனுக்கு நல்லதும் தெரியாது. கெட்டதும்

தெரியாது. அது மனிதனால்தான் உண்டாக்கப் படுகிறது. மனிதனைத் தவிர மற்ற ஜீவராசிகளுக்கு நல்லது கெட்டது தெரியாது. அதுவும் இந்த நல்லது கெட்டது மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசப்படும். நமக்கு நல்லது என்று நினைக்கிறோம். அது மற்றவருக்கு கெடுதலாக அமைகிறது. ஒருவரின் தோல்வி மற்றவரின் வெற்றிக்கு காரணமாய் அமைகிறது.

ஒருவனின் துக்கம் மற்றொருவனுக்கு சந்தோஷமாக இருக்கிறது. ஒருவனை கெட்டவன் என்று சொல்லும்போது நாம் நல்லவன் என்ற நினைப்பு வருகிறது. ஆதலால் இந்த நல்லது கெட்டது எல்லாம் மனித மனத்தில்தான் இருக்கிறது. அவனது விருப்பு வெறுப்பைப் பொறுத்துத்தான் எல்லாமே. ஒருவனை நல்லவன் என்றோ கெட்டவன் என்றோ சொல்ல நீ யார்? முதலில் நீ நல்லவனா கெட்டவனா என உன்னை அறிய முயற்சி செய். பின் மற்றவர்களுக்கு புத்தி சொல்லலாம். இந்த உலகத்தில் சுலபமாக எங்கும் இலவசமாக கிடைப்பது புத்திமதிதான்.

புத்தி சொல்பவன் தான் என்ன நிலையில் இருக்கிறான் என எண்ணிப் பார்ப்பது இல்லை.

ஆதலால் உண்மை என்பது ஆளுக்கு ஆள் மாறுபட்டே இருக்கும். இதை முதலில் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

நீ உயர்ந்தவன் என்றால் அடுத்தவன் தாழ்ந்தவன் என்று அர்த்தமா? நீ செல்வந்தன் என்றால் அடுத்தவன்

ஏழையா? நீ சாந்த சொரூபன் என்றால் அடுத்தவன் கோபக்காரனா? நீ குடிக்காதவன் என்றால் மற்றவன் குடிகாரனா? இதே ரீதியிலேயே சிந்தித்துப் பார்க்கவும். முதலில் நீ உன்னைத் திருத்திக் கொண்டாலே போதும். மற்றவர்களைப் பற்றி நீ ஏன் கவலைப் படுகிறாய்? அவர்களும் இறைவனின் படைப்புத்தானே? உன்னிடம் இருக்கும் ஆற்றல் அவனிடமும் இருக்கும் அல்லவா? ஆதலால் நீ முதலில் உன்னைத் தெரிந்து கொள். இதைத் தெரிந்து கொள்ளும் போதுதான் நீ உண்மையை உணர்வாய். இவ்வாறு ஞானிகளும் சித்தர்களும் பெரியோர்களும் அவதார புருஷர்களும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். தன்னைத் தெரிந்து கொள்ளும் உபாயம்தான் யோகம் என்பது.

யோகம் என்பது அமைதியாக இருப்பது என்று பொருள். TO BE என ஆங்கிலத்தில் சொல்லலாம்.

மனிதனிடத்திலேயே ஏராளமான சக்திகள் தேங்கிக் கிடக்கின்றன. அவனால் எதையும் ஆக்கவும் முடியும். அழிக்கவும் முடியும்.

முதலில் நீ உன்னைத் தெரிந்து கொள் என்கிறது எல்லா யோக நூல்களும்.

நமது சக்தியை நாம் உணர்ந்துவிட்டால் நாமே தெய்வமாகலாம். அவ்வளவு சக்தி நம்மிடம் இருக்கிறது. யோகாப்யாசத்தால் 8 வித சக்திகளையும் அடையலாம் என மகான்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். பல விந்தைகளையும் செய்து காட்டி இருக்கிறார்கள்.

திருஞானசம்பந்தர், இறந்து பல ஆண்டுகளாகிய பூம்பாவை என்னும் பெண்ணின் அஸ்தியை உயிர்ப் பித்து உலகுக்குக் காட்டினார் திருமயிலையில்.

சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் திருப்புக்கொழியூர் எனும் அவிநாசியில் முதலை வாயில் சென்ற பாலகனை பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வரவழைத்துக் கொடுத்து இருக்கிறார். இப்படியாகச் சிவனடியார்கள் எனும் 63 நாயன்மார்களும் ஏனைய சித்தர்களும் பல அற்புதங் களைச் செய்து இருக்கிறார்கள்.

இவர்கள் எல்லாம் எதற்காக இந்த அற்புதங்களை எல்லாம் செய்து காட்டினார்கள்? தாங்கள் அனுபவிக் கவா? தாங்கள் உயர்வதற்காகவா? இல்லவே இல்லை. இறைவனது சக்தியை மக்கள் உணர்ந்து நல் வழிப்பட வும் தமது சக்தியை தெரிந்து கொள்வதற்கும்தானே.

இவர்கள் எல்லாருமே யோக நிலையில் முதிர்ச்சி யடைந்து இறை நிலையில் இருந்தவர்கள். சிவராஜ யோகம் எனும் வாசி யோகத்தை உணர்ந்தவர்களும் ஆவார்கள்.

இதுபோலவே 18 சித்தர்கள் மற்றும் ஏராளமான ஞானிகளும் யோக சக்தியினால்தான் எதுவும் செய்ய இயலும்; ஞான மார்க்கத்தை அடைய இது ஒன்றே வழி என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் சொல்லிப் போயிருக்கிறார்கள்.

அவர்கள் செய்த நூல்கள் எல்லாமே யோக நூல் கள்தான். ஆனால் மறை பொருளாகப் பாடி வைத்துப் போய்விட்டார்கள்.

காரணம் உண்மையான ஆர்வமுள்ளவன் இந்த பாட்டின் பொருளைத் தெரிந்து ஞானநிலையை அடைவான் என்ற அவர்களது நம்பிக்கைதான்.

யோகமார்க்கம் அல்லாது வேறு எந்த மார்க்கத்திலும் ஞானத்தை அடைய முடியாது என்று நிச்சயமாக சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

ஆதிசங்கரர்கூட ஆறு மதங்களையும் ஸ்தாபிதம் செய்தும் வேதபாஷ்யங்கள் செய்தும் இருக்கிறார்.

கடைசியாய் விவேக சூடாமணியை இயற்றிப் போயிருக்கிறார்.

அதில் அவர் சொல்வதாவது:

''நீ ஆயிரம் கோடி வருடத்துக்கும் பூஜை, மந்திரம், அர்ச்சனை, யாகம், வழிபாடு எது செய்தாலும் எந்த பயனும் இல்லை. இதனால் ஞானத்தை நீ அடைய முடியாது. ஆனால் நீ எப்போது இவைகளை விட்டு யோக மார்க்கத்துக்குப் போகிறாயோ அப்போதுதான் ஞானத்தை அடைய முடியும்'' என்று சொல்லி இருக்கிறார்.

இதுபோலவே சைவ ஆகமங்களும் பன்னிரு திருமுறைகளும் யோக நூல்களே. விநாயகர் அகவலும் யோக நூலே ஆகும்.

திருவாசகமும் ஒரு அருமையான யோக நூல் ஆகும். இதன் விபரங்களை முன்னமேயே சொல்லியிருக்கிறோம். கவனிக்கவும். ஆதலால் யோக மார்க்

கத்தில் போனால்தான் ஞானத்தை அடைய முடியும். வேறு வழியே இல்லை.

இப்பொழுது உலகெங்கும் யோகா கொடிகட்டிப் பறக்கிறது. நமது யோகிகள் உலகெங்கும் பெரிய யோகப் புரட்சியையே ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். ஆதியில் சுவாமி விவேகானந்தர் சிகாகோவில் உலக சர்வ மதக் கூட்டத்தில் விதைத்த வித்து இன்று வேர் ஊன்றி பெரிய விருட்சமாக வளர்ந்துவிட்டது. உலகு எங்கும் இன்றைய நிலையில் யோக மையம் இல்லாத நாடே இல்லை எனலாம்.

ரஷ்யாவில் டெலிபதி எனும் தொலைவி லுணர்தல் மூலமாக விண்வெளிக் கலத்தில் இருந்து பூமிக்கு மானசீகமாக ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொள்கிறார்கள்.

மேலும் அஷ்டமா சித்திகளில் ஒன்றான கூடு விட்டு கூடுபாய்தல் போன்ற விஷயங்களில் ஆராய்ச்சி செய்தும் வருகிறார்கள். இது சம்பந்தமாக ஏராளமான புத்தகங்கள் எழுதியும் உள்ளார்கள் என்றால் அவர்கள் ஆர்வம் எவ்வளவு தூரம் முன்னறேி இருக்கிறது என தெரியவருகிறது.

நமது நாட்டில் நாம் இன்னும் இது போன்ற ஆராய்ச்சிகளை துவங்கவே இல்லையே.

ஆச்சார்யா ரஜனீஷை ஓஷோ என மேல்நாட்டு பக்தர்கள் அழைத்து அவருக்குக் கோடிக் கணக்கான ரூபாய்களையும், டாலர்களையும் பவுன்களையும் ரோல்ஸ்ராய்ஸ் கார்களையும் அள்ளிக் கொடுத்து

இருக்கிறார்கள். உலக முழுவதும் ரஜனீஸ் தியான நிலையங்கள் இருக்கின்றன. உலக மொழிகள் பலவற்றிலும் அவரது புத்தகங்கள் மொழி பெயர்க்கப் பட்டு உள்ளன. இந்த புத்தகங்கள் எல்லாமே பிரமாத மாக விற்பனையும் ஆகின்றன.

ஆனால் ரஜனீஷ் அவர்களை செக்ஸ் சாமியார் என்று இந்து மத வெறியர்கள் சாடுகிறார்கள். ரஜனீஷ் அவர்கள் உள்ளதை உள்ளபடி ஒளிவு மறைவு இல்லாமல் சொல்லியிருக்கிறார். இது சில பழமை வாதிகளுக்குப் பிடிக்கவில்லை.

செக்ஸில் இருந்துதான் உற்பத்தி. இது இல்லா விட்டால் உலகமே இல்லையே. மனிதன்தான் சிவம். பெண்தான் சக்தி. இவர்கள்தான் குழந்தைகளையும் உற்பத்தி செய்கிறார்கள். அதனால் படைத்தல் தொழி லில் பிரமாவாக ஆகி விடுகிறார்கள். பிறந்தவர்களை காப்பாற்றுவது விஷ்ணு. ஆதலால் மானிடர்களே விஷ்ணுவாகிறார்கள். காலம் முடிந்து அழிகிறார்கள். இதை செய்வது ருத்திரன். ஆதலால் மனிதனே பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்று ஆகிறானே தவிர வேறு யாரும் இல்லை.

நமது புராணங்களின் சூக்கும ரகசியமும் அதுதானே.

மனிதன் முதன் முதலில் ஆண் - பெண் சேர்க் கையில்தான் சுகத்தைக் கண்டான். அதில்தான் முதலில் சமாதி நிலையை அடைந்தான். இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?

ஸ்காந்தத்தில் சிவன் யோக நிலையில் இருந்து விட்டார். அகில உலகமே ஸ்தம்பித்து விட்டது. ஏனென்றால் உற்பத்தியே இல்லை. என்ன செய்வது? மன்மதபாணத்தால் தன் உணர்வு வந்து மறுபடியும் உற்பத்தியில் ஈடுபட்டதாக கந்த புராணம் கூறுகிறது.

காமம் – காதல் – கடவுள்.

காமம் இல்லாவிட்டால் உற்பத்தி இல்லை. காதல் என்பது அன்பு. குழந்தைகளை நேசிக்கிறோம். பெரியவர்களை நேசிக்கிறோம். மனைவியை நேசிக்கி றோம். பெண்களை நேசிக்கிறோம். இது அன்பு. LOVE. அன்பாவது சிவம் என்கிறார் திருமூலர். அதன்பின் தான் கடவுளை அடைகிறோம். இது இறுதி.

இதைத்தான் புராணங்களில் பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் எனவும் ருத்திரன் எனவும் தத்துவார்த்தமாக சொல்லியிருக்கிறார்கள். புத்திமான் பலவான் என்பது போல அறிவுள்ளவனுக்கு விளங்கட்டும் என எல்லாமே மறை பொருளாக எழுதி வைத்து விட்டார்கள்.

திருமந்திரத்தில் திருமூலர் பரியங்கபோகம் என்ற தலைப்பில் செக்ஸைப் பற்றி மிக விரிவாக சொல்லி யிருக்கிறார். ஆண் பெண் சேர்க்கையில் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு விந்துவை விழாமல் மனைவியை திருப்தி செய்து அனுப்பிவிட்டு அந்த விந்துவை ஒளியாக மாற்றக் கூடிய தந்திரத்தை மிக விளக்கமாகவே திரு மூலர் கூறியிருக்கிறார். பரியங்கம் என்றால் கட்டில் என அர்த்தம். கட்டிலில் ஆணும் பெண்ணும் இருந்து செய்யும் யோகம் பரியங்க யோகமாகும்.

பூசுவன வெல்லாம் பூசிப்புலர்த்திய
வாச நறுங் குழல் மாலையுஞ் சாத்திக்
காயக்குழலி கலவியொடுங் கலந்து
ஊசித்துளையுறத் தூங்காது போகமே –*திருமந்திரம் 805*

மனித உடலில் இரண்டு நிலைகள் உள்ளது. அதில் ஒன்று கீழ்நோக்குதல் ஆகும். மற்றொன்று மேல் நோக்குதல் ஆகும். இவ்வுலக நோக்கு கீழ் நோக்குதல் ஆகும். இறைவனை நோக்குதல் மேல் நோக்காகும். உலகை நோக்குவதால் சோர்வும் இறைவனை நோக்குவதால் சோர்வின்மையும் உண் டாகும். ஆதலால் பிரமரந்திரத்தில் விளங்கும் விந்து நாதங்களை நினைவில் கொண்டு ஆண் பெண் புணர்ச்சி செய்தால் காமவாயு செயல்படாது. காம வாயு செயல்படாததால் சுக்கில நீக்கம் உண்டாகாது. பிரமரந்திரப் புழை (துவாரம்) நினைவால் காம வாயு சுக்கிலத்தை நீக்காது மூலாதாரம் முதல் தொடங்கி நேரே சிரசைச் சென்றடையும். அப்போது அவன் நாதம் எனும் சிவனையும் விந்துவாகிய சக்தியையும் சிரசில் கண்டறிவான்.

போகத்தை யுன்னவே போகாது வாயுவு
மோகத்தை வெள்ளியு மீளும் வியாழத்தில்
சூதொத்த மென்முலை யாளு நற்சூதனுந்
தாதிற் குழைந்து தலைகண்டவாறே *திருமந்திரம் 806*

இங்கே வெள்ளி என்பது சுக்கிலம். வியாழன் என்பது சுரோணிதம். சூதன் – ஆண், தாதில் குழைதல் – கலவியில் இருத்தல்.

இதுபோல தலைவனும் தலைவியும் விரும்பிச் செய்யும் யோகத்தில் சந்திரமண்டலம் விளங்கிச் சிரசின் மேல் ஒளியைப் பெறுவர். அந்த ஒளியில் மனம் லயித்து இருந்தால் அங்கத்தில் ஒருக்காலும் தளர்ச்சி இருக்காது. ஏனென்றால் அவ்விருவரும் போகம் விரும்பியது அக்னி மண்டலத்தில். ஆனால் அது விளைவது சந்திர மண்டலத்தில்தான். இதுதான் பரியங்க யோகத்தின் சிறப்பு.

காட்டுக்குச் சென்று கடுந்தவம் புரிந்து பெறுவதை வீட்டிலேயே இருந்து போகத்தை அனுபவித்து பெறலாம் என்பது கருத்து.

கண்டனுங் கண்டியுங் காதல்செய் யோகத்து
மண்டலங் கொண்டிரு பாலும் வெளிநிற்கும்
வண்டியை மேற்கொண்டு வானீர் உருட்டிடத்
தண்டொரு காலுந் தளராது அங்கமே. – திருமந்திரம் 807

கண்டனுங் கண்டியும் – கண்டத்தைக் கொண்டு கருமம் முடித்த ஆடவனும் பெண்ணும். வண்டி – இடகலை, பிங்கலை. வானீர் – அமுதம். தண்டு – தேகத்தின் முதுகு தண்டு.

இப்படிப் புணர்ச்சியாகின்ற சமயம் அக்னி மண்டலமானது கீழ்நிலையில் சுக்கிலத்தை வெளிப் படுத்திக் கொண்டிருக்கும் இயல்புடையது. ஆனால் சிரசின் மீது மனம் பதிவுண்டிருப்போர்க்குச் சுக்கில நீக்கம் ஆகாது என்கிறார் திருமூலர். அப்போது சுக்கிலமே மாற்றம் பெற்று ஒளியாக அமையும்.

Matter becomes Energy and Energy
becomes Light

என்கிறது விஞ்ஞானம்.

அங்கப் புணர்ச்சியு மாகின்ற தத்துவ
மங்கத்தில் விந்து வருகின்ற போகத்துப்
பங்கப் படாமற் பரிகரித்துத் தம்மைத்
தங்கிக் கொடுக்கத் தலைவனு மாமே. – திருமந்திரம் 808

அங்கப் புணர்ச்சியாகிய பரியங்க யோகப் பயிற்சியால் உடம்பின்கண் அழியாது தங்கும் நாதவிந்து களை விந்து நுகர்வு நினைவால் கீழ் நோக்கி வீணாகாமல் மேல் நோக்கிச் செலுத்தி நெற்றி நடுவில் தங்கும்படி அமைப்பர். அப்படி அமைத்தவர் ஐம் புலன்களை வசப்படுத்தும் தகுதி படைத்தவராவர்.

தலைவனுமாயிடுந் தன்வழிஞானத்
தலைவனு மாயிடுந் தன்வழி யோகந்
தலைவனு மாயிடுந் தன் வழியுள்ளே
தலைவனு மாயிடுந் தன் வழிஅஞ்சே – திருமந்திரம் 809

யோகப் பயிற்சியால் புலன்களைத் தன் வசப் படுத்தினால் அப்படிச் செய்தவர் ஐம்புலன்களுக்கும் தலைவராவார். அதனால் போகமாகிய நுகர்வும் அவர் வழிப்படும். அப்போது தன் விருப்பப்படி பஞ்ச பூதங்களை ஆளும் தகுதி கிடைக்கிறது.

இனி பரியங்க யோகம் புரியும் கால அளவு கூறுகிறார். பரியங்க யோகத்தின் கால அளவு ஐந்து நாழிகையாகும். அதாவது இரண்டு மணி நேரமாகும். இந்த யோகத்தின் பயனாக மனைவி மனநிறைவு பெற்று யோகத்துக்குச் சென்றுவிடுவாள்.

இதன் பாடல் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அஞ்சுகடிகை மேல் ஆறாங் கடிகையில்
துஞ்சுவதொன்றத் துணைவி துணைவன்பால்
நெஞ்சு நிறைந்தது வாய்கொளாதென்றது
பஞ்ச கடிகை பரியங்க யோகமே. *—திருமந்திரம் 810*

வெள்ளி யுருகிப் பொன்வழி ஓடாமே
கள்ளத் தட்டானார் கரியிட்டு மூடினார்
கொள்ளி பறியக் குழல் வழியே சென்று
வள்ளி யுண்ணாவில் அடக்கி வைத்தாரே

—திருமந்திரம் 814

இனிப் போக காலத்தில் சுக்கிலம் சுரோணி தத்தின் வழி எப்படிக் கலக்காமல் நிறுத்தப்படுகிறது என்ற கேள்விக்கு ஆசிரியர் விடை கூறுகிறார். அதை அழகான உவமை வாயிலாக விளக்குகின்றார்.

வெண்ணிறமாகிய சுக்கிலம் உருகிப் பொன் னிறமாகிய சுரோணிதத்தில் கலக்காமல் மறைந்துள்ள தட்டானாகிய சிவன் கரியாகிய அருளை நல்கிப் பக்குவம் செய்தான். அப்போது நெருப்பாகிய அக்கினிக் கலை உண்டாக ஊதுகுழலாகிய சுழுமுனை வழியே சென்று பொன்னாகிய சந்திரனைச் செப்பாகிய உள் நாவின் மேல் விளங்க வைத்தான் என்பது உவமை விளக்கம். நந்தியாகிய குருநாதன் விந்து செயம் பெற்று அக்கினிக் கலை விளங்க உதவி செய்தார் என்பதாகும்.

இவ்வண்ணம் விந்து நீக்கமின்றிப் புணரும் இரு வரும் தம்மில் இன்புற்றுக் காமவசப்படாமல் தெய்வ காரியமாக நினைத்துச் செய்கின்ற ஆனந்த நிலையில் பத்துத் திசைகளுக்கும் பதினெட்டு வகைத் தேவர்

களுக்கும் தலைவனாக உற்ற சிவசூரியன் அவர்கட்கு வெளிப்பட்டருளுவான். அப்போது நம்பியும் நங்கையும் சந்திர மண்டலத்தில் நாதத்தில் திளைத்திருப்பர்.

அவ்வாறு சந்திர மண்டலத்தில் கருத்துப் பதிந்து இருப்பவர்க்கு ஊர்த்துவரேதசு அமையும். அப்போது சுவாதிட்டானத்தில் உள்ள காமாக்கினி மூலதார வழி புருவ நடுவுக்குச் செல்வதால் அவரது உடம்பு அனலின் முன் உருகும் மெழுகு போன்று காணா தொழியும். உருவம் கடந்து வெளியான ஆகாயத்தில் சோதியைக் கண்ட பிறகு அவருக்கு அழிவுத் தொழில் இல்லை. புருவ நடுவைத் தாண்டித் துவாதசாந்தப் பெரு வெளியை அறிந்த பேர்க்கு உடல் கீழே விழுகின்ற தில்லையாம். இதன் பாடல் கீழே:

எழுகின்ற தீயை முன்னே கொண்டு சென்றிட்டால்
மெழுகுருகும் பரிசெய்திடும் மெய்யே
உழுகின்றதில்லை ஒளியை அறிந்தபின்
விழுகின்ற தில்லை வெளி அறிவார்க்கே

—திருமந்திரம் 818

ஆகாயமாகிய சிதம்பரத்தை அறிந்தவரது உடல் பூமியில் விழாது என்ற சித்த தரும உண்மை விழுகின்ற தில்லை வெளியறிவார்க்கே என்பதனால் புலனாகிறது.

இதனால் இந்த பரியங்க யோகத்தின் பயிற்சியால் ஆண்– பெண் கூட்டுறவில் இறைநாட்டத்தால் விந்து செயம் பெறலாம் என்பதும், அதனைக் கூட்டுவிப்பது இறையருள் என்பதும், அவ்வருள் பெற்றவர் நீடூழி வாழ்வார்கள் என்பதும் விளங்குகின்றன.

பரியங்கயோகம் எனும் ஆண் பெண் சேர்க்கையில் விந்து விழாமல் ஐந்து நாழிகை நிறுத்தினால் விந்து இறங்காது. அதனால் அவர் விந்து செயம் பெற்று நீண்ட காலம் வாழ்வார் என்கிறார் திருமூலர்.

ஆதலால் இங்கே அசிங்கம் ஏதுமில்லையே. நடைமுறை யோகத்தை - செய்கையைத்தானே திரு மூலர் கூறுகிறார்.

மேலும் மாணிக்கவாசகர் திருச்சாழலில்:

மலையரையன் பொற்பாவை வாணுதலாள்
பெண்திருவை
உலகறியத்தீ வேட்டான் என்னுமது என்னேடி
உலகறியத் தீவேளா தொழிந்தனனேல் உலகனைத்தும்
கலை நவின்ற பொருள்களெல்லாம்
கலங்கிடுங்காண் சாழலோ

கலை நவின்ற பொருள் - சந்திர மண்டல அறிவைப் பற்றிக் கூறியவை. கலங்கிடும் - விளக்கமின்றிப் போகும்.

கீழே விழுந்தவனைத் தரையில் கையை ஊன்றி மெள்ள எழுந்திரு என்று சொல்லுவது போலவும் உத்தரத்தைப் பிடித்து எழுந்து நில் என்பது போலவும் இல்லற நெறியும் துறவற நெறியும் பொருந்தும். மனிதனின் இயற்கை அருந்தலும் பொருந்தலும் ஆகும். இதில் ஆகமம் காட்டிய சூது இரண்டிலும் இறைவனைத் துணையாக்கிக் கொள் என்பதே ஆகும். காமேஸ்வரன் காமேஸ்வரியையோ, அடுத்த நாரி யையோ மனதில் நினைத்து காமத்தில் ஈடுபட்டால் காமநிலையே ஸ்கந்த நிலையாகி வாமதேவர் விளங்கி

ஈசானரும் வெளிப்படுவார். அதுபோலவே உண்ணும் உணவின் போது வேறு பல யோசனையின்றித் தேவார்ப்பணம் செய்து வந்தால் அவ்வுணவு தேகத்தில் ஆரோக்கியத்தை பெருக்கி ஒளி பெருகச் செய்யும்.

இதை அகத்தியர் தனி ஞானத்தில் :

உண்ணும்போது துயிரெழுத்தை வுயர வாங்கி
உறங்குகின்ற போதெல்லா மதுவே யாகும்
பெண்ணின்பாலிந்திரியம் விடும்போதெல்லாம்
பேணி வலம் மேல் நோக்கி அவத்தில் நில்லு
தின்னுங் காயிலை மருந்தும் அதுபோலேயாகும்
தினந்தோறும் அப்படியே செலுத்தவல்லார்
மண்ணூழி காலம் மட்டும் வாழ்வார்பாரு
மறலிகையில் அகப்பட மாட்டார்தாமே.

என்கிறார். தோழமை என்பதே இங்கு அறியத்தக்கது. தான் செய்யும் எல்லாக் காரியத்திலும் தெய்வத் துணையை முன்னிட்டுச் செய்வதில் தன் முனைப்பு பின்னிடும். இந்தப் பொருளில் திருவாசகமும் திரு மந்திரமும் எல்லார்க்கும் உரிய முறையை வகுத்துச் செல்கிறது.

காமத்தில் உழலுபவன் இருளில் உள்ளான். இருளை விலக்க ஸ்திரீயுடன் பொருந்தி வாழ்வதில் காமகாரியமே யோக காரியமாக மாறி இருள் கடிந் தருளிய இன்ப ஊர்தியில் காமேஸ்வரன் வெளிப் படுவார். அப்போது தேகத்தை முழுமையும் மறந்து விளங்கும் ஆனந்தத்தையே தன்னையடையும் நெறியாக உணர்த்தியருள்வார்.

சாமானியருக்குக் காமம் விந்து நீக்கத்தைச் செய்யும். இந்த நெறியினருக்குச் சிரசில் ஒளி விந்து நீங்காது. காம இன்பத்தில் யாவற்றையும் மறந்து சுகங் காண்பதுபோல் தேகத்தைக் கடந்து சிரசில் சுகத்தைக் காண்பர். இந்த நிலை மாறி ஈசானரானபோது தேகப் பிரக்ஞையற்றே இருப்பர்.

தில்லையைப் பற்றி சிவபுராண விளக்கத்தில் மனித தேகத்தில் இது அனாகதம் என்று கூறுகிறார்: அங்கிருந்து அசைவினைச் செய்து கொண்டிருப் பவரும் ஈசனே என்கிறார், இரத்தின சபாபதி அவர்கள்.

தேகத்துக்குரிய சகல அறிவும் இடை-பிங்கலை-சுழிமுனை ஆகிய மூன்று நாடிகளை மூலமாகக் கொண்டு உள்ளது. இயல்பாக நடு நாடியானது எல் லோர்க்கும் சிறப்பாக செயல்படுவதில்லை. அதைச் சிறப்புறும் முறையில் தொழில் படுத்திச் சிரசில் சேரச் செய்வதால் அமையும் விந்து நாதமாகிய திருவடி களை நல்லோர் பொருந்தி நிற்பர்.

"சீரார் பெருந்துறைநந் தேவன் அடி போற்றி"

என்கிறார் மாணிக்கவாசகர் சிவபுராணத்தில்.

சீர் என்றால் ஒலி. ஆர் என்பது அகத்தில் உள்ள ஒளி. நாத மயமாகவும் தூல சூக்கும தேகங்களுக்கு ஒளியாகவும் விளங்கும் சிரசில் உள்ள சகஸ்ர தளத்தில் உறையும் ஒளி வடிவான நம்முடைய சிவத்தின் திருவடியைப் போற்றுகின்றேன் என்கிறார்.

இந்தத் தத்துவத்தை உலகினர் அறிந்து உய்யவே திருப்பெருந்துறை நிறுவப்பட்டுள்ளது. இந்தத் தல விளக்கம் அறிதல் நலம் எனக் கருதி விளக்குகிறார்.

தலவிருட்சம் - குருந்தமரம். குருந்து என்றால் காட்டு எலுமிச்சை, நாரத்தை. குருத்து, குழந்தை என்ற பொருள்கள் உள்ளன. முதுகுத் தண்டின் மேல் கோடிக்கு முகுளம் என்று பெயர். அதை பிடரிக்கண் என்று கூறுவர் (MEDULLA OBLANGATTA)

அங்கிருந்துதான் அறிவுருவாக ஆன்மா ஐம்புல னறிவையும் அறிந்து கொள்கிறது. இது குருந்து போன்ற பிரதேசத்தில் இருப்பதை உணர்த்த அந்தப் பெயரு டைய ஒரு மரத்தைத் தல விருட்சமாக்கி உள்ளனர்.

உருவம் பற்றாத அறிவொளியானால் வழிபாடு செய்ய வேண்டும் என்றே சிவபீடமும் சக்தி பீடமும் அமைத்துள்ளனர். எவ்வித உருவமும் அங்கு வைக்க வில்லை. ஆகாயத்தினிடம் ஒரு சூக்கும ஓசை இயல் பாக உண்டு. கைலாயம் சென்று வந்தவர்கள் அங்கு ஒரு மெல்லிய நாதம் இருப்பதைக் கூறுகின்றனர்.

''பொலிந்த புலியூர்ப் புக்கினி தருளினன்
ஒலிதரு கைலையுயர் கிழவோனே''

–மாணிக்கவாசகர் கீர்த்தித் திருவகவல்

ஒளிவடிவான சுழுமுனை நாடியிலே ஒலிக்கின்ற அடையாளமான சங்கொலி அல்லாமல் மற்ற வாத்திய ஓசைகள் ஒன்றும் திருப்பெருந்துறையில் கிடையாது. பரவெளியில் உமைகாண நடிப்பதாக அப்புராணம் கூறுகிறது.

அண்ட பிண்டம் என்று உலகத்திலே இரண்டு பொருள்கள் உண்டு. இவை இரண்டிலும் தத்துவங்கள் சமமாக விளங்கும். அண்டமாகிய இந்த உடம்பிலே மூலாதாரத்திலிருந்து எழுந்த சுழுமுனை நாடி நிறைந்து மின்னல்போல பிரகாசிக்கின்ற ஒளியாகி அந்த ஒளியிலே திருவைந்தெழுத்துக்களால் உணர்த்தப்படும் ஐந்து வகை ஒலிகளும் ஒன்றிலொன்று அடங்கு முறை யாலே முடிவிலே ஒன்றாக நிற்கக் குழலோசையாக நிற்கின்ற அவ்வோசை தானும் அடங்கி நின்ற இடம் எதுவோ அதுவே இறைவன் திருநடனம் செய்யும் சிதம்பரம் எனும் ஆகாய தத்துவ தலமாகும். அது போலவே திருப்பெருந்துறையும் ஆகாயக் குறிப்புத் தலமாகும். சிதம்பரம் உருவத்தால் உணர்த்தப்பட்டது. இது உருவமற்று உணர்த்தப்பட்டது.

யோகம் என்ற சொல் சேர்க்கை என்ற பொருளை உடையது. சீவனும் சிவனும் சேருவதே யோகமாகும். சீவன் சிற்றொளியுடன் கூடியது. இறைவன் பேரொளி. இரண்டும் ஒன்றாவதில் சிவயோகம். அவ்வொளி அணுக்களும் சிந்தனையால் அகண்டமும் அண்டமும் உரசுவதால் இந்த நாதம் இயல்பாக உண்டாகிறது. மற்ற ஓசை செய்கையினால் அமைவது பற்றி இதற்கு அநாகதம் என்று பெயர் வைத்துள்ளனர். ஆகதம் என்றால் அடித்தல்.

அன்+ஆகதம் என்றால் அடிக்காமல் எழும்பும் ஓசை என்று பொருள். மனிதனின் தூல உடலில் ஓர் ஓசை இயல்பாக இருப்பதை அநாகதம் என்று புற நிலையில் உள்ளவர் கொண்டனர். யோகிகள் ஆகாயத்தி

னிடம் ஒரு நுண்ணோசை உள்ளது என்று அறிவதில் ஆகாய பூத நாயகரான சதாசிவனை அறியலாம் என்று தியானத்தில் நாதத்தைக் கண்டனர். இதுவேதான் தியான யோகம். இது எவ்வித மூச்சுப் பயிற்சியும் இல் லாதது என்பதை அறியவும். தியானம் என்ற தலைப் பில் திருமந்திரத்தில் உருவாய் சத்தித்தியானம் என்றும் உருவமற்ற அருவத் தியானத்திற்குக் குருமண்டலத் தியானம் என்றும் திருமூலர் விளக்கியுள்ளார்.

இதை ''பரத்தியான முன்னுங் குருவார் சிவத் தியானம் யோகத்தின் கூறே'' என்றார்.

இந்த நாதம் (ஞானம்) உண்டாவதற்கு நீண்டகால சாதனைதான் காரணம். காணாத திருவுருவுக்குத் திருவடி ஏது என்பர். அத்தகைய ஒளியும் நாதமும்தான் உலகத்தைப் படைப்பதும் கருதப்படும் சிந்தனையில் வெளிப்படுவதுமாகும். இந்தப் பூசை முறையை அறிவதில் உண்மை ஞானம் உள்ளது. திருமூலர் குருபூசை என்ற தலைப்பில் இதை விளக்கியுள்ளார்.

மூலாதாரத்தில் ஒளி காணும்போது திருவாரூர் என்றும், இருதயத்தில் ஒளி காணும்போது சிதம்பரம் என்றும், சிரசில் ஒளி காணும்போது திருப்பெருந் துறை என்றும் உருவகிக்கப்பட்டுள்ளது. இவை மூன்றும் உண்மையில் ஞானகுருவினிடம் சீடன் பெறும் மூன்று தீட்சையின் பரிபாஷைப் பெயராகும். இருதயம் சூரியன் ஒளியைக் கொண்டது. மூலாதாரம் அக்கினி ஒளியை உடையது. சிரசு சந்திர ஒளியை உடையது. இவ்வொளியே சிரசைக் கடந்து விளங்குவது. இவ்வறியே சாக்கிராதீதம் சென்று மேல்

உள்ள நிலைகளை அறிய உதவுவது. சித்தாந்தம் உணர்த்தும் 21 நிலை சிவதரிசனம் என்பதை இங்கு அறிந்து கொள்ளவும். 'நம் தேவன்' என்ற சிவம் உலகில் வாழும் சகல மக்களுக்கும் உரிமை உடையவ ராவார்.

பிராணன் என்பது சூரிய சக்தியாகும். அபானன் என்பது சந்திர சக்தியாகும். சூரியன் அறிவு உரு வானவன். அறிவு இச்சையின் தன்மையைப் பொறுத்து விஷய வாசனைக்ளைப் பற்றிச் செல்வது. உணர்வு என்பது முன் அனுபவித்த பொருளின் இச்சையால் பொருளின் மேல் கொண்ட அவாவினால் பொருளை அடைவதில் உள்ள மகிழ்ச்சியாகும். மனிதனிடம் இந்த இரு தன்மைகளும் காமவயப்பட்டுள்ளன. காம மென்பது மூலாதார அக்கினியேயாகும். கழுத்துக்குக் கீழ் இடம் கொண்டவை அக்கினிக் கண்டமும் சூரிய கண்டமும். உருவமாயினும் சரி, அருவமாயினும் சரி. சாஸ்திர ஆராய்ச்சியாயினும் சரி, அப்யசிப்பதில் சிரசில் உள்ள அறிவணுக்கள் பக்குவமான முறையில் வளர்ச்சியடைவதில் மூளையில் சூக்கும மண்டலமும் உடலில் குணதர்மமும் அமைகிறது. குணங்களாகிய காமக்குரோதாதிகள் இருண்ட காரிருளை பெருக்கும். சூரியனுக்கு பிங்கலன் என்றே பெயர். பிங்கலன் என்றால் பொன்னிறம் கொண்டவன் எனப் பொருள். பிராணனை எழுப்புதல் என்றால் மூச்சு என்றே பொருள். நுட்பம் அறியாதவர் இடர்ப்பட்டுக் கெடு கின்றனர். தேகத்தை விரும்பி நிற்பவர்க்கு புருடன் என்று பெயர்.

சுத்தாவத்தை பிறக்கப் புருடனை ஒளி மயமாகக் கொண்டபோது சீவன் ஒளி பெறும். குரு உதவியால் இந்தச் சூரிய ஒளி வலது கண்ணுக்கு மேல் பக்கம் பார்க்கக் கூடியதே. இதுவே முதல் தீக்கையாகும். இங்கு கூறிய சிவமந்திரம் மூலமனு என்ற பிரணவ மாகும். இது புருடனை சீவனாக மாற்றும் உபாயம். இவை எல்லாம் புறத்தில் காண்பதில்லை, உடலைச் சூழ உள்ள மன மண்டலத்திலாகும். இதை ''உய்ய என் உள்ளத்துள் ஓங்காரமாய் நின்ற மெய்யா'' என்றும் ''மெய்யே உன் பொன்னடிகள்'' என்றும் விளக்கினார் மணிவாசகர். இந்த உண்மை அறிந்தவர் தன்னைச் சூழ உள்ள இருள் மண்டலத்தைக் கெடுக்கும் ஆற்றல் பெற்று விடுவதால் வீடுபேறு பெறுகின்றனர்.

''பூவல மதனிற் பொலிந்தினிதருளிப் பாவ
நாசமாக்கிய பரிசும் —*மணிவாசகர் - கீர்த்தித் திருவகவல்*

உருவ வழிபாட்டில் செய்வதும் இதுவேதான். சதாசிவரின் தெற்கு முகம் அகோர முகமாகும். அவர் ஆட்சி இருதயமாகும். அதனால் ''அகோர இருதயாய நம'' என்று தியானிக்கின்றனர். கோரமான சம்சார விருத்தியைக் கெடுப்பவர் என்று பெயர்.

இதன் பிறகே சந்திரன் என்ற அபானனை எழுப்ப வேண்டும். அபானன் நீரை முகமாக உடையவன். (அப்பு+ஆனனம் = அபானன்). நீர் முகத்திலிருந்து காமக்கழிவான இந்திரியம் ஏற்படுகிறது என்றதை அறியவும். சந்திரன் குளிர்ந்த நீலவொளியில் இடது கண்புறம் வெளிப்படுவான். இந்த உண்மையை அறிய

சிவயோகம் உள்ளது. இதைத் திருவாசகத்தில் உத்தர கோசமங்கை என்று விதந்து கூறியுள்ளார். இதுதான் சிவனும் சீவனும் சேரத் தொடங்கும் இடம் ஆகும்.

இப்படியாக அற்புதமான விளக்கங்களை யோக நுட்பத்துடன் சிவயோகியார் இரத்தின சபாபதி பிள்ளையவர்கள் தமது திருவாசகமும் சிவராஜ யோகமும் என்ற புத்தகத்தில் மிக அற்புதமாக விளக்கியுள்ளார்கள்.

ஆகவே திருவாசகம் ஒரு யோக நூலே என்று தெரிகிறது. இவைகளைத் தெரிந்து யோக மார்க்கத்தில் தகுந்த குருமார்களிடம் உபதேசம் - தீட்சை பெற்று வாசியோகப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டால் நிச்சயம் அற்புதமான ஒரு சச்சிதானந்த நிலையை அடையலாம். இத்துடன் முன்னுரையை முடித்துக் கொள்கிறோம். இனி யோக ரகசியங்கள் எனும் ஞான யோகங்கள் மற்றும் பலவித யோகங்கள், அதன் விளக்கங்கள் மறைவான அர்த்தங்களை விரிவாகவும் ஒளிவு மறைவு இன்றியும் எழுதியுள்ளோம்.

இதுவரை தெரிய வராத விளக்கங்கள், அர்த்தங்களுடன் எளிதில் எல்லாரும் புரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் எழுதியுள்ளோம்.

மேலும் இது சம்பந்தமான விளக்கங்கள் தேவைப் பட்டால் தயங்காமல் எமக்கு எழுதுங்கள்.

இப்படிக்கு
என். தம்மண்ணா செட்டியார்
(சிவராஜ யோகி)

எமது முகவரி :
எண்.2, 4வது கிராஸ் தெரு,
I மெயின் ரோடு,
எஸ். வி. எஸ். நகர்,
வளசரவாக்கம், சென்னை - *600 087.*
தொலைபேசி : *55476283 / 24869999*

திருச்சிற்றம்பலம்

பாகம் – 1

1. உயிர் வர்க்க சன்மார்க்க நெறி

யோக ஞானசித்திகள் பயிற்சி பெறுபவர்கள் - அப்யசிப்பவர்கள் முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவைகள் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

பூர்வ சென்மத்தில் செய்த நல்வினை தீவினை களினால் இந்த ஜென்மத்தில் மனித ஜனனம் ஏற் படுகிறது. அதில் முன் செய்த கர்ம வினைப் பயன் களை அனுசரித்து பிறவி கிடைக்கிறது. அப்படிப் பட்ட பிறவி கிடைத்தாலும் கூன், குருடு, செவிடு, ஊமை ஆகிய பலதரப்பட்ட சிதைவுகள் இல்லாமல் மானிட ஜன்மம் பெறுவது அரிது என்கிறார்கள்.

தாய் தந்தையர்கள் மனமகிழ்ந்து இருந்து சுகிக்கும் வேளையில் என்ன எண்ணத்துடன் சுக்கிலம் விழு கிறதோ அதை அனுசரித்துத்தான் நம் வாழ்க்கை அமைகிறது.

கருவறையில் விழும் அந்த விந்திலேயே நமது தலை விதி நிர்ணயிக்கப்பட்டு விடுகிறது. நமது தேகம், கை, கால்கள், விரல்கள், நகம், முடி, கண்கள்,

நிறம் மற்றும் நமது முடியின் நிறம், உடல் அமைப்பு முதல் கொண்டு அனைத்துமே அந்த அணுவிலேயே நிர்ணயிக்கப்பட்டு கருவறையில் விடப்படுகிறது. பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை நாம் அனுபவிக்கப் போகும் சுக துக்கங்கள், செல்வங்கள், மக்கள் மனைவி சகலமுமே நிர்ணயிக்கப்பட்டதுதான். இதை மீறி நாம் எதுவும் செய்துவிட முடியாது. இந்த பிறப்பின் ரகசியத்தை தெரிந்து கொள்ளக் கூடிய பக்குவம் வரும் போது இதை அனுசரித்து வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொன்றும் இறைவனால் கொடுக்கப் பட்ட பிட்சை என்று எண்ணி மரண பரியந்தம் நம்மை காத்து வரும் இறைவனுக்கு தினசரி நன்றி சொல்லி நமது வாழ்க்கையை நெறியுடன் நடத்தி வரும்போது இறைவன் நமக்கு வழிகாட்டியாக இருந்து நமக்கு எவ்வித கஷ்டமும் ஏற்படாமல் காப்பாற்றி வருவான்.

இந்த திட நம்பிக்கையின் மேல்தான் வாழ்க்கையை அமைத்து வாழ வேண்டும். வீணே கண்டதே காட்சி கொண்டதே கோலம் என ஆகிவிடும்போது கஷ்டப் படுவது நாம்தான்.

இப்படிப்பட்ட நிலையில்தான் இறைவன் நினைப்பு நமக்கு வரும்.

ஆனால் இறைவனோ நமது உடலிலேயே இருந்து நாம் அவனைத் தூற்றினாலும் போற்றினாலும் நம்மைக் காத்து வருகிறான்.

நம்மை உலகின் மாயைகளான ஆசாபாசங் களுக்கு உட்படுத்துவது ஐந்து புலன்களே ஆகும்.

அவையாவன: மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி. நமக்கு இவைபோக சிந்தனா சக்தியாகிய ஆறாவது அறிவையும் இறைவன் கொடுத்து இருக்கிறான்.

ஆதலால் அதனால் நல்லவை கெட்டவைகளை தெரிந்தும் தெரியாதவற்றைப் பெரியோர்களைக் கேட்டும் படித்தும் தெரிந்து வாழ்க்கையை ஆனந்தமாக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மனிதர்கள் உன்னத நிலையை அடைவதற்கு பல மார்க்கங்கள் இருக்கின்றன. இனி அவைகளையும் பார்ப்போம்.

2. யோக, ஞான மார்க்கங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லும் கிரக அமைப்புகள்

யோக மார்க்கம், ஞான மார்க்கம் ஆகியவற்றை அடைய நவக்கிரகங்கள் ஒருவனது ஜாதகத்தில் எப்படி இருந்தால் என்ன பலன்கள் என சோதிட நூல்கள் கூறியிருக்கின்றன. அவைகளை கீழே பார்ப்போம்.

1. மதி என்னும் சந்திரன், கன்மாதிபதி எனும் 10ஆம் அதிபதி, லக்னாதிபதி இவர்களில் ஒருவர் நட்பு - ஆட்சி - உச்சம் பெற்றிருந்தால் நரை திரை நீங்கி வெகுகாலம் இருந்து ஞானம் உண்டாகி முக்தியடைவர்.

2. குரு கோபுராம்சம் பெற்று கேந்திரத்தில் இருக்க சுக்கிரன் திரிகோணத்தில் பர்வதாம்சம் பெற்று நிற்க, கடக லக்னமானால் வெகு காலம் உயிரோடு இருப்பர்.

3. கடக லக்னமாகி மதி குரு அங்கு இருக்கவும் கேந்திரத்தில் சுக்ரன் - புதன் இருக்க மற்றவர் 3, 6, 11-இல் இருக்க ஆயுள் இவ்வளவு என சொல்ல முடியவில்லை என்கிறது.

4. குரு - சனி ஒரு பாகைக்குள் கூடி பாக்கியத்தில் இருக்க மற்ற இடத்தில் இப்படி இருந்தாலும் நற் கோள்கள் பார்க்கவும் பானு உதயத்தில் பிறந்தவன் யோகியாவான்.

5. பாக்கியத்தில் புதன், இராகு அல்லது கேது கூடி சனி அங்குசத்தை மேவி இருந்து தன் அங்குச மேற மதிய உதயத்தில் பிறந்தவன் யுகாந்திரமாய் இருப்பான்.

6. இராகு - குஜன் - சனி அங்குசத்தை மேவி குரு வெள்ளி ஸ்திர அங்குசத்திலிருக்க ஆயுள் ஆயிரமாம்.

7. லக்கினம் உபய ராசியாகி உபயத்தோன் கேந்திரம் - உச்சம் - மூலத்திரி கோணத்தில் இருக்க சனி, அஷ்டமாதிபதி கூடில் ஆயுள் நூற்று ஐம்பதாம்.

8. லக்னாதிபதிக்கு 6, 8-ஆம் இடத்தில் பாபக் கிரகங் கள் நிற்க 9-ஆம் இடத்ததிபதியும் சுபர்களும் 9-ஆம் இடத்தில் இல்லாதிருக்கையில் பரதேசியாய் வெகுகாலம் திரிந்து வருவான்.

9. குடும்பாதிபதியும் குருவும் கூடியிருந்தால் சாஸ்திர விசாரணையும் மந்திர உபதேசமும் செய்யும் திறனு டையவனாவான்.

10. அங்காரகன் – குரு – சனி – சூரியன் இவர்கள் நால்வரும் லக்னத்திலிருக்க திரிகோண கேந்திரங்களில் சுபரில்லாதிருந்தாலும் சன்னியாசியாகி பரதேசங்களில் சஞ்சரிப்பான்.

11. சுக்ரன் பகை, நீச்சம் பெற்று அவருக்கு 5, 9–இல் பாபர் நின்று லக்னத்தை சுபக்கிரகங்கள் பார்க்காதிருந்தால் வெகு காலம் இருந்து ஞான முக்தி அடைவர்.

12. குரு – சந்திரன் – சூரியன் இவர்களிலொருவர் லக்னத்திலிருக்க அல்லது 10 – இல் இருக்கினும் அல்லது சனி 12 – இல் இருந்தாலும் சன்னியாசி ஆவார்கள்.

13. 5 – ஆம் இடத்ததிபன் லக்னத்திற்கு 9–இல் இருக்க அவர் ராகுவின் வீக்ஷண்யம் பெற்றிருந்தால் ஆகாயகமனமும் சந்திரனால் காந்தர்வ சித்தியும், புதனால் ஔஷத பிரயோக சித்தியும் அடைவான்.

14. குரு, சுக்கிரன், சனி கூடில் பொன் – வெள்ளி செய்யும் சிக்தியும் இரசவாத சித்தியும் யோக ஞான சித்தியும் பெற்று வெகுகாலம் ஞானியாக இருப்பான்.

15. இராகு அல்லது கேது 9 – ல் இருக்க பல கல்வி புத்தி யுக்தி உள்ளவனாக இருந்து மோட்சம் அடைவான்.

16. செவ்வாய் ஆட்சி – உச்சம் – கேந்திரங்களில் இருந்தால் மந்திர யோகத்தில் தேர்ச்சியடைந்து முக்தியடைவர்.

17. துலா லக்கினத்தோர்க்கு தேவி சித்தி, வாசி யோகம், மந்திர யோகம், இரச குளிகை சித்தி, காயசித்தி களும் கிரகங்கள் தக்கவாறு இருந்தால் நடக்கும்.

18. மேஷம், தனுசுக்காரர்கள் தாயை பூசித்து சித்தி யடைவார்கள்.

19. கன்னி, துலாம், தனுசு, மேடம் இவைகள் லக்ன மானாலும் சந்திரன் இருந்தாலும் நல்ல ஞான யோகத்தை அடைவர்.

20. உத்திரம், அஸ்த்தம், சித்திரை, சுவாதி, மூலம், பரணி, உத்திராடம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி, அசு வினி இந்த நட்சத்திரமுடையவர்கள் வேதாந்த ஞான சித்திகள் அடைவார்கள்.

21. மகரலக்னம் உடையவனாகிச் சனி குருவோடு சேர கேது எதனோடேனும் சேர்ந்து ஐந்து ஆறு பதி னொன்றில் நிற்க, புதன் ஒரு கோளோடு எங்கே நின்றாலும் பார்த்தாலும் ஞானசித்தி மணி மந்திர சித்தி பெற்று வாழ்வான்.

22. மதி மேடத்திலிருக்கையில் அமிர்தப் பால் பெருக் கம் உண்டு. நற்கோள் சூழ்ந்தால் சொல்லரிய பேரின்ப நிட்டை யோகம் கூடும். குருவுமாவான். அவன் கூற்றனை வென்று வாழ்வான்.

23. அந்த மகரத்தோனுக்கு மதியும் சனியும் கூடி நிற்கில் ஆயுள் ஓங்கும். மகரத்தோன் மேற்கூறிய நிலையில் இருக்கில் ஊழ் வினையைப் போக்கி இந்த உலகில் வாழலாம்.

24. மகரத்துக்கு ஒன்பதில் மதி தனித்து இருந்து ஐந்தில் வியாழனுடன் செவ்வாய் கூடி தாழ்மையின்றி நிற்கில் அஷ்டாங்க யோக ஞானியாவான். இராஜ யோகி என்பார்கள். இவனுக்கு பிறப்பு இறப்பு இல்லை.

இப்படியாக பழைய சோதிட நூல்களில் கூறி யிருக்கின்றன.

3. உண்மையான குருமார்கள் நிலை

உண்மையான குருமார்கள் ஆடம்பரத்தை விரும்ப மாட்டார்கள். அமைதியாக இருப்பர். பொது மக்கள் பார்வையில் இருந்தும் விலகியே இருப்பார்கள். இவர்களுடைய உடை, நிலைகளை வைத்து கணிக்க முடியாது. கந்தலாடை அணிந்து எங்கும் திரிந்து கொண்டிருப்பார்கள். இவர்கள் கண்கள் ஒளிப்பிழம் பாக ஜொலிக்கும். முகத்தில் ஒரு சாந்தம், அமைதி இருக்கும். ஒருவனைத் தேடி எதுவும் யாசிக்க மாட் டார்கள். அவர்களாக விளம்பரப்படுத்திக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

அகஸ்தியர், இராம தேவர் நூல்களிலும் திரு மந்திரத்திலும் நிஜகுருவின் அடையாளங்கள் சொல்லப் பட்டிருக்கின்றன. அதில் சில:

வலது முழங்காலில் மறுவும், முதுகில் மறுவும் கைகளில் சங்கு சக்கர ரேகைகள் இருக்கும். மச்ச ரேகை இருக்கும். இடது நாசி மேல் மறுவும் கண்டஞ்

சாய்வாயும் நெற்றியில் சூல விருக்ஷ ரேகையும், ஊர்த்துவ புண்டிர திரிசூல ரேகையும், திரிசூல நாடியும் இன்னும் சில அடையாளங்களாகும்.

மச்சமுனி ஞானத்தில் :

தானென்ற பெரியோரக்ள் உலகந்தன்னில்
சமுசார வலைபோலும் மயக்கஞ்செய்வார்
தேனென்ற வாய்பேச்சால் அறியேனென்பார்
செடம் விட்டு சூட்சுமத்தில் செல்வார்கோடி
ஊனென்ற வுலகத்தில் அருள்தான் கோடி
உத்தமர்கள் வெகுபேர்கள் உண்டு காண்பாய்
பாரென்ற சக்கரமும் நெத்திச் சூலமும்
பாங்காகக் கண்டல்லோ பற்றுவாயே.

என்கிறார்.

சத்குரு வணக்கமும் குரு அருளும் தேவை.

குரு என்பதன் விளக்கம் : கு + ரு = குரு.

கு என்பது இருள். ரு என்பது அக்கினி, ஞானம். குருவென்றால் இருளாகிய அஞ்ஞானத்தை விரட்டி ஞான ஒளியைக் காட்டுபவர் என்று பொருள் ஆகும்.

குருவணக்கம்

குரு ப்ரம்மா குருர் விஷ்ணு குருதேவோ
மஹேஸ்வரஹ
குரு சாட்சாத் பரப்பிரம்மஹ தஸ்மைஸ்ரீ குருவேநம:
சைதன்யம் ஸரஸ்விதஞ்சாந்தம் ஸர்வ மங்கள தேவதம்
நாதபிந்துகளாதீதம் தஸ்மை குருவே நம:
குருபாதோதகம் பீத்வம் குருசிஷ்டான்ன போஜனம்
குருமூர்த்தி ஸதாத்யானம் தஸ்மை ஸ்ரீ குருவே நம:

பிரம்ம விஷ்ணச் சருத்திரச்ச ஈஸ்வரச்ச சதாசிவ:
ஏதோ பகவதோயஸ்ஸியே தஸ்மை ஸ்ரீ குருவே நம:
அக்யான திமிராந்தஸ்ய ஞானாஞ்சன சலாக்யா
சட்சுர் மீளிதம் யேன தஸ்மை ஸ்ரீகுருவே நம:

என குரு வணக்கம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

எதுவுமே குரு முகாந்திரமாகத்தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற தாத்பர்யம் என்னவென்றால், குருவானவர் சீடர்களுக்கு கற்பித்து வரும் போதே சீடர்களின் பக்குவத்தை தெரிந்து கொள்வார். ஆதலால் அந்த சீடனின் மனநிலைகளை முதலில் சரிப்படுத்தி ஓர் ஈடுபாடு ஏற்படுத்தி நல்ல முறையில் வித்தைகளை கற்றுத் தருவார்.

சீடர்களும் ஆசானிடத்தில் பரிபூரண நம்பிக்கை வைத்து செயல்பட்டால்தான் இதன் பலனை அடையலாம்.

இன்றைய நிலையில் அநேகம் பேர் காவியுடை உடுத்து ருத்திராட்சம் தரித்து சின்னங்கள் அணிந்து படாடோபமாகவும் சொகுசாகவும் ஆடம்பரமாயும் உலாவி வருகிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களால் எந்த சாதனையும் செய்ய இயலாது. இப்படிப்பட்ட ஆடம்பரங்களில் மயங்கி பொன் பொருளை இழந்தவர்கள் ஆயிரக்கணக்கானவர்.

உண்மை யோகிகளுக்கும் போலிகளுக்கும் வித்தியாசம் நிறையவே உண்டு. அநேகமாக பலரும் பணத்தாசை பிடித்த குருமார்களாகவும் சாமியார்களாகவுமே இருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள்

எப்படி சாமான்யர்க்கும் ஆத்மார்த்தமாக வித்தையை போதிக்க முடியும்?

இன்றைய நிலையில் யோக பயிற்சி மையங்களும் நிலையங்களும் நாடு முழுவதும் ஏராளமாக உள்ளன. பலவகை கட்டணங்கள் வசூலிக்கிறார்கள். யோக முறைகளை பாடமாக்கி விட்டார்கள். ஒருவருக்கு யோக வித்தை கற்றுக் கொடுத்தபின் அவர் எப்படி முன்னேறி வருகிறார் என்று யாரும் கவனிப்பதில்லை. கற்றுக் கொள்பவர்களிலும் 'நான் இன்னாரிடம் இந்த தியானம், யோகம் கற்றுக் கொண்டேன்' என்று பெருமைக்காகச் சொல்பவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

இப்போது பரவலாக நமது யோகம், தியான முறைகள் மேல் நாட்டினரை மிகவும் கவர்ந்து உள்ளது. நம் நாட்டைவிட வெளி நாடுகளில்தான் அதிகம் பேர் யோகாவை கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

காரணம் நாம் இங்கு கற்றதை தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

பலவித காரணங்களுக்காக யோக பயிற்சிகளை செய்கிறார்கள்.

இதனால் பல வியாதிகள் குணமாக முடியும். உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மனக்கட்டுப்பாட்டையும் வளர்க்கிறது. மன பாரங்களை குறைத்து அமைதியை ஏற்படுத்துகிறது.

இன்றைய பரபரப்பான உலகில் மனிதன் வேகமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறான். தேகப் பயிற்சி செய்வதற்கெல்லாம் நேரமில்லை. இப்படிப்பட்டவர்கள் யோகப் பயிற்சி செய்யலாம். இதற்கு அதிக நேரம் வேண்டியது இல்லை. காலை மாலையில் சுமார் அரை மணி நேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் செலவிட்டால் போதும்.

பழைய காலம் மாதிரி இப்போது இல்லை. இப்போது ஏராளமான யோக நூல்கள், தியான நூல்கள் எல்லாமே வந்து விட்டன. எல்லா மொழிகளிலும் கிடைக்கின்றன. அதனால் யோகம், தியானம் பற்றி தற்காலத்தில் எல்லோருக்குமே ஓரளவு தெரிந்திருக்கிறது.

ஆதலால் ஆண், பெண், சிறுவர்கள், மாணவர்கள் எல்லாருமே தினசரி கொஞ்ச நேரம் தியானம், யோகம் செய்வதில் ஈடுபட்டால் அவர்கள் எல்லாரும் உடல் நலத்துடனும் மன அமைதியுடனும் செயல்படலாம்.

தற்சமயம் தியானம், யோக மையங்கள் இல்லாத ஊர்களே இல்லை எனலாம். ஆகையால் எல்லோருமே உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும், மன அமைதிக்கும் யோகாவை பயின்று அப்யாசம் செய்து வருவது நல்லது.

யோகத்தின் அடிப்படைத் தத்துவம், விளக்கம் இவைகளை நீங்கள் தெரிந்து கொண்டீர்களானால் நீங்கள் ஓர் ஆசானிடம் உபதேசம் வாங்கி செய்ய உங்களுக்கு சுலபமாக இருக்கும்.

இப்புத்தகத்தில் சுலபமான - எளிமையான - மனதில் எல்லோருக்கும் பதியும் படியான வார்த்தை களிலேயே விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. படித்துச் செயல்படுங்கள்.

4. தேகத் தத்துவங்கள்

தத்துவமென்பது தன்னை யார் என்று விசாரித்ததில் தோன்றிய முடிவு. ஒவ்வொரு ஸ்தூல சரீரத்திலும் 96 தத்துவங்கள் இருப்பதாக நூல்கள் கூறுகின்றன. அவைகளின் தன்மைகளை பூரணமாக அறிந்தால்தான் அதன் உண்மை விளங்கும்.

ஞானேந்திரியம் 5, பொறி 5, புலன்கள் 5, கர்மேந் திரியம் 5, அந்தக்கரணம் 4 ஆக -

தத்துவங்கள்	24	
வித்யா தத்துவம்	7	
சிவ தத்துவம்	5	
பிற கருவிகள்	60	
ஆக	96	தத்துவங்கள்

1. பூதங்கள் 5, ஞானேந்திரியம் 5, ஞானேந்திரிய கிரியைகள் 5, கன்மேந்திரியம் 5, கந்மேந்திரிய கிரியைகள் 5, அறிவு 6, கரணம் 4, நாடி 10, வாய்வு 10, ஆசயம் 5, கோசம் 5, ஆதாரம் 6, மண்டலம் 3, மலம் 3, தோஷம் 3, ஈஷணை 3, குணம் 3, விராகம் 8, வினை 2, அவஸ்தை 5 ஆக 96 தத்துவங்கள்.

பூதங்கள் 5க்கு விவரம்

1.	ஆகாயம் :	பரவெளி – நிறம் – ஸ்படிகம். இதன் கூறு : காமம் – குரோதம் – லோபம் – மோஹம் – மதம் ஆக 5.
2.	வாய்வு :	காற்று, நிறம், புகை, பச்சை ஸ்படிகம். இதன் கூறு. இருத்தல் – நடத்தல் – ஓடல் – கிடத்தல் – நிற்றல் ஆக 5.
3.	தேய்வு (தேயு) :	நெருப்பு – அக்கினி. நிறம் – சிவப்பு. இதன் கூறு : பயம் – அகங்காரம் – சோம்பல் – நித்திரை – மைதுனம் ஆக 5.
4.	அப்பு :	ஜலம். நிறம்: ஸ்படிக வெண்மை. இதன் கூறு : உதிரம் – மச்சை – சிறு நீர் – மூளை – சுக்கிலம் ஆக 5.
5.	பிருதிவி :	மண். நிறம் பொன்மை. இதன் கூறு : மயிர் – தோல் – நரம்பு – எலும்பு – இறைச்சி ஆக 5.

ஞானேந்திரியங்கள் விவரம்

1. சுரோத்திரம்	காது – சப்தங்களைக் கேட்கும்
2. த்வக்கு	மேல்தோல் – ஸ்பரிச உணர்வு
3. சட்சூ	கண் – ரூபங்களை பார்க்கும்

4. சிங்குவை — நாக்கு – அறுசுவைகளை அறியும்
5. ஆகிரணம் — நாசி – வாசனைகளை அறியும்

3 ஞானேந்திரிய கிரியை 5 விவரம்

1. சப்தம் — செவியில் நின்று கேட்பது
2. ஸ்பரிசம் — தேகத்தில் சர்மத்திலிருந்து சுகமென்பதை தெரிவிக்கும்.
3. ரூபம் — கண்ணில் நின்று பல காட்சிகளைக் காண்பிக்கும்
4. இரஸம் — நாவில் நின்று அறுசுவையின் பேதங்களை அறிவிக்கும்
5. கந்தம் — நாசியில் நின்று வாசனை பேதங்களை அறிவிக்கும்.

கன்மேந்திரியங்கள் 5–க்கு விவரம்

1. வாக்கு – வாய் – பேசுவது
2. பாணி – கை – ஆட்டி அசைத்து வேலை செய்தல்
3. பாதம் – கால் – நடத்தல்
4. உபஸ்தம் – நீர் வரும் குறி – காமசுகம் அனுபவித்தல்
5. குதம் – பாயுரு – ஆசனவாய்

கன்மேந்திரிய கிரியைகள் 5-க்கு விவரம்

1. வசனம் - வாயில் இருந்து பேசுவிப்பது
2. தானம் - கையில் இருந்து கொடுக்கல் வாங்கல்
3. கமனம் - காலில் நின்று நடத்துவிக்கும்
4. ஆனந்தம் - லிங்கம், யோனியில் நின்று கர்மானந்தம் விளைவிக்கும்
5. விசர்ஜனம் - அபானத்தில் நின்று மலத்தை வெளியேற்றும்

அந்தக்கரணங்கள் 4-க்கு விவரம்

1. மனம் - வாயுவின் கூறாய் அலைந்து விஷயங்களை நினைக்கும்.
2. புத்தி - அக்கினியின் கூறாய் ரூபபேதங்களை கவனிக்கும்.
3. சித்தம் - அப்புவின் கூறாய் விஷயங்களை சபலம் செய்யும்.
4. அகங்காரம் - பிருதிவியின் கூறாய் அகங்காரத்தில் நான் என்றிருக்கும்.

அறிவு 1-க்கு விவரம்

1. அறிவு அல்லது உள்ளம். இது ஆகாயத்தின் அம்சம். ஆகையால் உச்சியில் நின்று சகல பதார்த்தங்களையும் கிரகித்து மகிழ்தல்.

நாடிகள் 10–க்கு விவரம்

1. இடகலை – வலது கால் பெருவிரலிலிருந்து அசைந்து இளகி ஏறி இடது நாசியைப் பற்றி நிற்கும்.
2. பிங்கலை – இடது கால் பெருவிரலிலிருந்து அசைந்து இயங்கி ஏறி வலது நாசியைப் பற்றி நிற்கும்.
3. சுழுமுனை – குதத்தைப் பற்றி நின்று ஏறி பிராண வாயுவைச் சேர்ந்து சிரசளவு முட்டி நிற்கும்.
4. சிங்குவை – உண்ணாக்கில் நின்று அன்ன சாரம் ஊறவும் பானத்தை விழுங்கவும் செய்யும்.
5. புருடன் – வலக்கண்ணிலிருந்து கருமணியை ஆட்டி வைக்கும்.
6. காந்தாரி – இடக்கண்ணிலிருந்து கருமணியை ஆட்டி வைக்கும்.
7. அத்தி – வலக்காதிலிருந்து சத்தங்களை கேட்கும் கருவி.
8. குரு – இடக்காதிலிருந்து சத்தங்களை கேட்கும் கருவி.
9. அலம்புடை – கண்டத்தில் நின்று நாசியில் கசிந்து நீரை ஏற்ற இறக்க உபாயங்கள் செய்யும்.

10. சங்கினி - உபஸ்தத்தில் இருந்து ஆனந்தத்தில் மிஞ்ச வொட்டாமல் காக்கும்.

வாய்வு 10–க்கும் விவரம்

1. பிராணன் - மூலாதாரத்தைச் சேர்ந்து மேல் நோக்கி இதயத்தில் நின்று நாசியில் சென்று திரும்பி அலையும்படி செய்யும்.

2. அபானன் - குதத்தைப் பற்றி நின்று ஜாடராக்கினியாய் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கி உண்ட அன்னபானாதிகளை ஜீரணிக்கச் செய்யும்.

3. வியானன் - சர்வாங்கமும் வியாபித்து இருந்து பொருத்திடங்கள் எல்லாம் களைப்பும் தவனமும் உண்டாகச் செய்யும்.

4. சமானன் - சரீரத்தின் நடுவான நாபிஸ்தானத்தில் நின்று ஜீரணித்த அன்ன பானாதிகளை உதிரமாக்கி இரத்த நாடிகளின் வழியாக இழுத்துச் சென்று சமமாகப் பரவி தேகத்தை வளர்க்கும்.

5. உதானன் - கண்டஸ்தானத்தில் நின்று சத்தத்தோடே கலந்து குரலோசை செய்ய, பேசக் கூடிய காரியத்தை செய்யும்.

6. நாகன் - வாயிலிருந்து வாந்தி செய் விக்கும்.

7. கூர்மன் - கண் ரப்பையிலிருந்து விளிக்கச் செய்யும்.

8. கிரிதரன் - மூக்கில் நின்று குறுகுறுத்துத் தும்மல் உண்டாக்கும்.

9. தேவதத்தன் - மார்பில் நின்று கபத்தை சேர்த்து நெட்டி, கொட்டாவி, விக்கல் உண்டாக்கும்.

10. தனஞ்செயன் - பிராணன் நீங்கின பிறகும் 3 நாட்கள் மட்டும் இருந்து சரீரம் வீங்கி வெடித்து போவான். அக்கினியில் சுடும்போது அப் போதே வெடித்து போய்விடும்.

ஆசயங்கள் 5-க்கு விவரம்

1. ஆமாசயம் - அன்னம், தண்ணீர் பருகுமிடம்.

2. ஜலாசயம் - அன்னம், தண்ணீர் பிரிந்து இறங்குமிடம்.

3. மலாசயம் - மலஞ் சேருமிடம்.

4. ஜலஞ்சயாசம் - மூத்திரம் சேருமிடம்.

5. சுக்கிலாசயம் - விந்து நிறைந்திருக்குமிடம்.

கோசங்கள் 5-க்கு விவரம்

1. அன்னமய கோசம் - ஸ்தூல சரீரத்தை அழிக் காமல் நிலைக்கச் செய்யும்.

2. பிராணமய கோசம் - பிராண வாயுவும் கர்மேந்திரியங்களும் சேர்ந்து சொப்பனத்தில் சூட்சும சரீரத்துடன் சேர்ந்து விவகாரம் செய்யும்.

3. மனோமய கோசம் - மலமும் கன்மேந்திரியமும் சொப்பனத்தில் சூட்சும சரீரத்தில் சேர்ந்து செயல்படும்.

4. விஞ்ஞானமயகோசம் - புத்தியும் பொறிகளும் சேர்ந்து சொப்பனத்தில் சூட்சும சரீரத்தில் செயல் படும்.

5. ஆனந்தமய கோசம் - காரண சரீரத்துக்கு ஆதாரமாக இருந்து மேற்கூறிய பிராண, மனோமய, விஞ்ஞானமய கோசத்துடன் சூட்சும சரீரம் நிலைத்து நிற்கும்.

ஆதாரங்கள் 6

1. மூலாதாரம் குதத்துக்கும் குய்யத்துக்கும் மத்தியில் உள்ள திரிகோண ஸ்தானம். தேவி வல்லபை. இதற்கு அதிர்ஷ்டான மூர்த்தி - விநாயகர். (இதன் முழு விபரம் பின்னால் காணலாம்)

2.	ஸ்வாதிஷ்டானம்	முதுகுத்தண்டின் அடிபகுதி சமீபம் ஆண்குறி பெண்குறி அடிபகுதியில் உள்ள நாற் கோண ஸ்தானம். இதற்கு அதிஷ்டான மூர்த்தி பிரம்ம தேவர். தேவி சரஸ்வதி.
3.	மணிபூரகம்	நாபிஸ்தானத்துக்கு மேலுள்ள பிறைபோல் வளைந்த ஸ்தானம். இதற்கு அதிஷ் டான மூர்த்தி மகா விஷ்ணு. தேவி = மகாலஷ்மி.
4.	அனாஹதம்	இருதயஸ்தானத்திலுள்ள முக்கோண ஸ்தானம். இதற்கு அதிஷ்டான மூர்த்தி ருத்தி ரன். தேவி ருத்திரி.
5.	விசுத்தி	கண்டத்தில் உள்ளது. அறு கோணஸ்தானம். இதற்கு அதிஷ்டான மூர்த்தி மகேசு வரன். தேவி மகேஸ்வரி.
6.	ஆக்ஞா	முகத்தில் உள்ள புருவ மத்தி – திரிகோண உச்சஸ்தானம். இதற்கு அதிஷ்டான மூர்த்தி சதாசிவன். தேவி மனோன் மணி.

அக்கினி மண்டலங்கள் 3–க்கு விவரம்

1. அக்கினி மண்டலம் மூலாதாரத்தில் இருந்து இளகி நாபி வரையில் முயற்சி செய்யும்.
2. ஆதித்த மண்டலம் நாபியிலிருந்து கண்டம் (கழுத்து – விசுத்தி) வரை ஸ்திரஞ் செய்யும்.
3. சந்திர மண்டலம் கண்டஸ்தானத்தில் இருந்து புருவமத்தி வரை (கபால பரியந்தம் நிற்கும்) ஸ்திரமாகும்.

மலங்கள் 3–க்கு விவரம்

1. ஆணவ மலம்	ஸ்தூல சரீரத்தை நான்தான் என்று நினைத்து இருக்கும்.
2. காமிய மலம்	கண்ணால் கண்டவைகளை எல்லாம் இச்சிக்கும்.
3. மாயா மலம்	தனக்கு நேரும் நிலைமையை தானறியாமலே செய்தல்,' கோபம் கொள்ளல்.

முப்பிணிகள்

1.	வாதம்	வாயுவின் கோபம்
2	பித்தம்	அக்கினியின் கோபம்
3.	சிலேத்துமம்	அப்புவின் கோபம்

ஈஷணை 3–க்கு விவரம் (ஆசாபாசம்)

1.	தாரேஷணை	பெண்ணாசை அதிகம் கொள்ளல்

2. புத்திரேஷணை புத்திர புத்திரி மீது அதிக ஆசை

3. அர்த்தேஷணை பொருள்கள் மீது அதிக ஆசை வைத்தல்.

குணங்கள் 3–க்கு விவரம்

1. சாத்வீகம் நிறம் வெண்மை. சகலரும் மதிப்பர். அமிர்த குணமா யிருக்கும். இதில் லயித்தவர் தத்துவ ஞான நிஷ்டை அடைவர்.

2. இராஜஸ குணம் நிறம் சிவப்பு. இக்குணம் படைத்தவர் அகங்காரம், ஆணவம் ஆகியவைகளுடன் இருப்பர்.

3. தாமச குணம் நிறம் கறுப்பு. இவர்கள் அதிக உணவு, சோம்பல், நித்திரை, மிகுந்த கோபம் எதிலும் நிலையின்மை உடையவர்.

விரகங்கள் 8–க்கு விவரம்

1. காமம் அதிக ஆசை கொள்ளல்

2. குரோதம் பகை கொள்ளுதல், அன்பில்லாமை

3. லோபம் பிறர்க்கு ஈயாதவர், கருமி

4.	மோகம்	பலவற்றிலும் ஆசைப்படுதல்
5.	மதம்	பிறரை மதியாதிருத்தல்
6.	மாச்சரியம்	மனதில் சதா விரோத எண்ணங்கள்
7.	இடும்பை	எல்லோரையும் உதாசீனப்படுத்துதல்
8.	அசூயை	பொறாமைக்குணம்

அவஸ்தைகள் 5–க்குரிய தானங்கள்

1.	சாக்கிரம்	லலாடஸ்தானம்	ஆக்ஞா
2.	சொப்பனம்	கண்டஸ்தானம்	விசுத்தி
3.	சுழுப்தி	இருதயஸ்தானம்	அநாகதம்
4.	துரியம்	நாபிஸ்தானம்	மணிபூரகம்
5.	துரியாதீதம்	குய்யஸ்தானம்	சுவாதிஷ்டானம் மூலாதாரம்

ஆக, இந்த 96 தத்துவங்களையும் தள்ளி தனது அறிவைக் கொண்டு தன்னைக் காண்பதே முக்தி நிலை.

பஞ்ச பூத ஸ்தூல பஞ்சீகரணம்

1. ஆகாயத் தத்துவம்

1.	ஆகாயத்தில் ஆகாயம்	மோஹம்
2.	ஆகாயத்தில் பிருத்வி	இராகம்
3.	ஆகாயத்தில் அப்பு	த்வேஷம்
4.	ஆகாயத்தில் தேயு	பயம்
5.	ஆகாயத்தில் வாயு	லச்சை (வெட்கம்)

2. வாயு தத்துவம்

1.	வாயுவில் வாயு	ஓடல்
2.	வாயுவில் பிருத்வி	நித்திரை
3.	வாயுவில் அப்பு	நடத்தல்
4.	வாயுவில் தேயு	உட்காருதல்
5.	வாயுவில் ஆகாயம்	தாண்டுதல்

3. தேயு தத்துவம்

1.	தேயுவில் தேயு	நித்திரை
2.	தேயுவில் பிருத்வி	பசித்தல்
3.	தேயுவில் அப்பு	தாகம்
4.	தேயுவில் வாயு	ஆலஸ்ஸியம்
5.	தேயுவில் ஆகாயம்	சங்கமம் (புணர்ச்சி)

4. அப்பு தத்துவம்

1.	அப்புவில் அப்பு	மூத்திரம்
2.	அப்புவில் பிருத்வி	எச்சில்
3.	அப்புவில் தேயு	வேர்வை
4.	அப்புவில் வாயு	இரத்தம்
5.	அப்புவில் ஆகாசம்	சுக்கிலம்

5. பிருத்வி தத்துவம்

1.	பிருத்வியில் பிருத்வி	எலும்பு
2.	பிருத்வியில் அப்பு	மாமிசம்
3.	பிருத்வியில் தேயு	தோல்

4.	பிருத்வியில் வாயு	நரம்புகள்
5.	பிருத்வியில் ஆகாசம்	மயிர்கள்
		ஆக 25 தத்துவங்கள்.

6. பஞ்ச மகாபூத சூட்சும பஞ்சீகரணம்

1. ஆகாய தத்துவம்

1.	ஆகாயத்தில் ஆகாயம்	ஞாத்ரு
2.	ஆகாயத்தில் வாயு	மனது
3.	ஆகாயத்தில் தேயு	புத்தி
4.	ஆகாயத்தில் அப்பு	சித்தம்
5.	ஆகாயத்தில் பிருத்வி	அகங்காரம்

2. வாயு தத்துவம்

1.	வாயுவில் வாயு	வியானன்
2.	வாயுவில் ஆகாயம்	சமானன்
3.	வாயுவில் தேயு	உதானன்
4.	வாயுவில் அப்பு	உதானன்
5.	வாயுவில் பிருத்வி	பிராணன்

3. தேயு தத்துவம்

1.	தேயுவில் தேயு	கண்
2.	தேயுவில் ஆகாயம்	காது
3.	தேயுவில் வாயு	தோல்
4.	தேயுவில் அப்பு	நாக்கு
5.	தேயுவில் பிருத்வி	மூக்கு

4. அப்பு தத்துவம்

1.	அப்புவில் அப்பு	இரசம்
2.	அப்புவில் ஆகாயம்	சப்தம்
3.	அப்புவில் வாயு	ஸ்பரிசம்
4.	அப்புவில் தேயு	ரூபம்
5.	அப்புவில் பிருதிவி	கந்தம்

5. பிருதிவி தத்துவம்

1.	பிருதிவியில் பிருதிவி	குதம்
2.	பிருதிவியில் ஆகாயம்	வாக்கு
3.	பிருதிவியில் வாயு	கை
4.	பிருதிவியில் தேயு	பாதம்
5.	பிருதிவியில் அப்பு	குய்யம்

இந்த ஸ்தூல சூக்கும பஞ்சீகரணங்களைக் கண்டு கொள்பவர்கள் மிக அரிது. மகா யோகிகள், முனிவர்கள், ரிஷிகள், சித்தர்கள் முதலியவர்கள் தங்கள் தேக தத்துவ சோதனைகளையும் ஸ்வர வர்ணங்களையும் கண்டு தன்னைத்தான் அறிவார்கள். அப்படி அறிந்த அனுபவிகள் பரத்வ ஸ்வரூபத்தை அறிந்து கொள்வார்கள்.

ஞான நிலை இது எனல்

ஞானிகள் அறிவு மயமாய் விளங்குவர்.

1. நாம ரூப பிரபஞ்சம் இந்திரியங்களுக்கு விஷயம்.
2. இந்திரியம் அந்தக்கரணங்களுக்கு விஷயம்.
3. அந்தக்கரணங்கள் ஜீவனுக்கு விஷயம்.

4. ஜீவன் ஜீவ சாட்சிக்கு விஷயம்.
5. ஜீவ சாட்சி விவேக ஞானத்துக்கு விஷயம்.
6. விவேக ஞானம் பரிபூரண சைதன்யத்துக்கு விஷயம்.
7. பரிபூரண சைதன்யம் எனும் அறிவு ஒன்றுக்கும் விஷயமாகாது. இந்த சொரூப நிலையே தான் என்று அறிந்து தான் அதுவாய் விளங்குகின்றவர் ஞான நிலை தெரிந்த ஞானிகளாவார்கள்.

ஸ்தூல சரீரத்தில் தசவித நாதம்

ஜலந்தரம், கெண்டா, சங்கு, வீணை, தாளம், புல்லாங்குழல், பேரி, மிருதங்கம், மேக நாதம், பிரணவ நாதம் ஆக பத்து. மனது அசையாது நின்ற போது வாயு அடங்கும். அப்போது நாதங்கள் கேட்கும். அவ்வகை சப்தங்கள் கேட்பது விசேடம். அவைகளுக்கு மீதாகிய நன்னிலை பெற்று அதில் லயமாகுதல்தான் நாதலயமாகும். இதன் விபரம் பின்னால் நாதானுசந்தானத்தில் காணலாம்.

5. ஸ்தூல பூதங்கள்

சர்வேஸ்வரன் ஜீவர்கள் போக போக்கியங்களை அனுபவித்தற் பொருட்டு பஞ்சீகரித்து சூட்சும பூதங்களை ஸ்தூல பூதமாக்கி அவற்றில் இருந்து ஸ்தூல தனுவுண்டாக்கினார்.

பஞ்சீகரணமென்பது

தமோ குண பூதங்கள் அனைத்தையும் ஒவ்வொன்றையும் இரண்டிரண்டாக்கி அவற்றில் ஒரு பாதியை

நான்காகப் பிரித்து அரைக்கால் மாத்திரைகளாக்கி அவற்றின் ஒரு பாதியை முதற் பகுதியில் தனது அம்சம் அரையும் மற்ற நான்கு பூதங்களில் அரைக் கால் மாத்திரைகளையும் எடுத்துக் கூட்டத் தூல பூதங்களாயின.

ஐந்து பூதமும் பத்தாகியவை பாதி நன்னான்காக்கி
நைந்து தன்பாதி விட்டு நாலொடு காலுங்கூட்ட
வந்தன தூல பூத மகா பூத மிவற்றி னின்று
தந்தன தூலதேக தனு வண்புவன போகம் - *மந்திரம்*

பஞ்சீகரணமென்பது தேகத்திலுள்ள கர்மேந்திரிய ஞானேந்திரியங்களின் விவரத்தைப் பிரித்துக் காட்டுவ தாகும்.

அணுவில் அணுவினை ஜீவனென்பது

அணுவிலணுவினை ஆதிபிரானை
அணுவிலணுவினை யாயிரங் கூறிட்டு
அணுவிலணுவை யணுக வல்லார்க்கு
அணுவிலணுவையணுகலு மாமே - *திருமந்திரம்*

அணு மாறுமிடம் அணுமார். அது அனுமானா யிற்று. அனுமார் வாயு புத்திரனாகவும் அஞ்சனா தேவி புத்திரனாகவும் இருப்பது. இது ஒருவிதமாகும். (பொன்போல் விளங்கும் மனம் சஞ்சலத்தால் குரங் காம் என்றனர்)

1. சாகாக்கால் 2. வேகாத்தலை 3. போகாப்புனல் என்னவென்றால்–

1. சாகாக்கால் = வாசி – வாயு. இது நாதம் வெளி கழிவது. சூரியன் – வன்னி, இரேசகமாகும். உள் புகுவது சந்திரன் – அப்பு, பூரகம். அமிர்த கலை – மதி நடுவில் நில்லென்றுஞ் சொல்வர்.

2. வேகாத்தலை = ஆகாயம். சுத்த சைதன்யமாகும்.

3. போகாப்புனல் = ஆவியாகிய வன்னி என்று சொல்வ தாகும். ஆவியில் 2 ½ பங்கு தண்ணீர், 2 பங்கு நெருப்பு, ½ பங்கு காற்று இவைகள் சேர்ந்து ஆவி யாகிய உயிராய் நின்றது.

பிங்கலையும் இடகலையும் மாறும்போது அறி வான சுழியிலே மனதை வைத்து அசையாமல் ஒரு மனதாய் காக்கும்போது குறியான சிவயோகம் சித்தி யாகும் என்றனர்.

நான்கு வேதங்களின் கருத்து

1. 'பிரக்கியானம் பிரம்ம'மென்னும் வாக்கியம் ஐந்திரிய உபநிஷத்திலிருப்பது: சுத்த அறிவாகிய ஆத்மா பிரம்மம். இது அப்பியாச வாக்யம்.

2. 'அஹம் பிரம்மாஸ்மி'யென்னும் வாக்கியம் யஜுர் வேதத்தில் பிரகதாரண்ய உபநிஷத்திலிருப்பது. நான் பிரம்மமாயிருக்கிறேன் என்ற அனுபூதி வாக்கியம்.

3. 'தத்வமசி' என்பது சாம வேதத்தில் சாந் தோத்ய உபநிஷத்தில் இருப்பது. 'அது நீயாயிருக்கி றாய்' என்பது உபதேச வாக்கியம்.

4. 'அயமான்மா பிரம்மம்' என்பது அதர்வண வேதத்தில் மாண்டோக்கிய உபநிஷத்தில் இருப்பது. இந்த 'ஆத்மா பிரம்மம்' சம்மத வாக்கியம். இப்படி வேதத்தின் கருத்துக்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. கடைசியில் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி என்று மூன்று தடவை சொல்லி முடித்தனர். சாந்தி பதத்தைக் கவனிக்க உண்மை விளங்கும் என்றனர்.

பிரம்ம லட்சணம்

ஒரு பாதையுமின்றி தானாயிருப்பது பிரம்மம். பிரம்ம மாயையாகிய அவித்தையில் பிரதிபலித்த போது ஜீவன். ஜீவ அவித்தையில் கூடிய போது சுழுப்தி. சுழுப்தி அந்தக்கரணத்தில் கூடியபோது சுவப்பனம். சுவப்பனம் இந்திரியத்தில் கூடிடில் ஜாக்கிரம். ஜாக்கிரம் 96 தத்துவங்களுடன் பகிர்முகமாக நானாவிகாரங்களை நடத்தும்.

கடத்தைப்போல் ஸ்தூல சரீரம். கடத்தில் பூரித்த ஜலம்போல் அந்தக்கரணம். அந்த ஜலத்தில் அழுக்கு போன்ற கிருமிகள் போல் அவித்தை. கடஜலத்தில் ஆகாய பிரதி பிம்பம்போல் ஜீவன். கடத்திலிருக்கும் ஆகாயம்போல் வியாபகமானது பிரம்ம சைதன்னியம். ஆகாசமும் வெளியாகாசமும் கலந்திருப்பதுபோல ஜீவசாட்சி.

சைதன்யமும் சர்வசாட்சி சைதன்யமும் சுத்தாகா ரமாக பிரம்ம லக்ஷணமாயிருக்குமென்று கூறுகின்றனர்.

6. மேல் ஆறாதார அட்சர பேதத்தில் பஞ்ச முகூர்த்தங்கள்

1. சத்தியோஜாதம் : நாசி. மூலாதாரம். அட்சரம் 4. கெந்தமாகிய வாசனையை அறியும்.

2. வாமதேவம் : வாயில் நாவு. சுவாதிஷ்டானமாம். 6 அட்சரம். ரசமாகிய 6 சுவையை அறியும்.

3. அகோரம் : நேத்திரம். மணி பூரகம். 10 அட்சரங்களின் ரூபமாகிய பார்வையை அறியும்.

4. தத்புருஷம் : சர்மம். ஸ்பரிசம். அனாகதம். 12 அட்சரம். குளிர்ச்சி. சூடு, வறட்சி முதலிய ஸ்பரிசம் அறியும்.

5. ஈசான்னியம் : சப்தம் – காது. விசுக்தி. 16 அக்ஷர பேதமான சப்தங்களை அறியும்.

6. மனம் விருப்பு, வெறுப்பு, ஆக்கினை. 2 அட்சர தளம்.

7. சங்கல்பம் நீங்கிய அறிவு 1 ஆக அக்ஷரங்கள் 51. அகாராதி க்ஷகாராந்தம் வரையிலும் உள்ளன. உடல் ஒன்று, சிரம் ஐந்துள்ள சர்ப்பம் போலும்; முகம் ஒன்று, கால்கள் நாலு கூடிய ஆமை போலும் சரீரத்தில் அறியும் பொருள் ஓரிடம் இருந்து ஐம் புலன்கள் வழியாக 50 பேதங்களையும் அறிந்து ஸ்திரமுடன் சங்கல்பங்களை நீங்கிய அறிவு ஒன்று தான் யாவையும் அறியக்கூடியதாகும்.

வகையான வாசியது மனமுங் கண்ணு
மயங்காதே சிவாயமென்று புலம்பிடாதே
பகையாதே அட்சரங்கள் ஐம்பத்தொன்றும்
பரிபாஷையாய்ச் சொன்ன நாம பேதம்
திகையாதே நாமமென்றும் அக்ஷரங்களென்றும்
செபியாதே அறிவு கெட்ட மானிடரைப்போல்
நகையாதே மானிடரைப் பல ஜாதியென்று
நம்பாதே நல்வழியில் காலைப்பாரே
நடக்கிலும் வாசி பாரு அறிவிலும் வாசி பாரு
முடக்கிலும் வாசி பாரு முனை சூழி வாசி பாரு
திடக்குரு நாக்கை நாதர் திடஞ் செய்வார் பாராய் நெஞ்சே.

7. அனுஷ்டான முடிவு

தேசிகரென்னும் குருலிங்க மூர்த்தியென் சிந்தையின் மேல்
வாசியிலேறி யிடம் வலம் சுத்தியுள் வட்டத்திலே
பேசியதாரறிவார் அறிந்தோர்தான் புறம்புசியா
ராசியு மாமல்லவோ நம்தேக மில்லத்திலே.

1. ரேசகம் என்பது வெளிச் செல்லும் சுவாசம். சூரியன் – சுடுதல்.

2. பூரகம் என்பது உள்ளே செல்லுஞ் சுவாசம். சந்திரன் – அப்பு. குளிர்ச்சி.

3. கும்பகமென்பது அங்கே நிற்கும் சுவாசம். வன்னி – நெருப்பு.

4. வாசி – பிராண வாயுவின் அம்சம்.

5. அறிவு – கண்மணியின் ஒளி.

மனிதர்களுக்கு ஆவரணம் - 7

1. முதலாவது துக்கம். சரீர பரிக்கிரகத்தால் வந்தது.
2. சரீர பரிக்கிரகம் கர்மத்தால் வந்தது.
3. கர்மம் இராகதுவேசத்தால் வந்தது.
4. இராக துவேசம் அபிமானத்தால் வ்ந்தது.
5. அபிமானம் அவிவேகத்தால் வந்தது.
6. அவிவேகம் அஞ்ஞானத்தால் வந்தது.
7. அக்ஞானம் அனாதியானதினால் எதனால் வந்த தென்று சொல்ல சாத்தியமில்லை. தெரிந்து கொள்ளாததே அஞ்ஞானம்.

1. அஞ்ஞானம் ஆத்மத் தியானமுண்டானால் போய் விடும்.
2. அஞ்ஞானம் போனால் அவிவேகம் போய்விடும்.
3. அவிவேகம் போனால் அபிமானம் போய்விடும்.
4. அபிமானம் போனால் இராகத்துவேஷம் போய் விடும்.
5. இராகத்துவேஷம் போனால் கர்மம் போய்விடும்.
6. கர்மம் போனால் சரீர பரிக்கிரகம் போகும்.
7. சரீர பரிக்கிரகம் போனால் ஆத்மஞான விசாரம் செய்ய வரும். அதனால் சுத்த சன்மார்க்க யோக ஞான நிஷ்டை உண்டாகும். அப்போது மோட்சம் கைகூடும்.

8. உள் கருவிகளில் பஞ்சபூதம்

1. பிருதிவி – மண்ணீரல் 2. அப்பு – ஈரல் 3. தேயு – பித்தப்பை 4. வாயு – நுரையீரல் 5. ஆகாயம் – தாமரை மொக்கு போன்ற இரத்தாசயம். இதில்தான் எல்லாம் அடங்கியிருக்கிறது.

நிதியான வாயு வன்னி அப்பு மூன்றும்
நிலையான அயன்மாலும் அரனுமாகும்.

இவைகளை கவனிப்பவர்கள் தன் தேகத்தின் ஆவியால் சுக துக்கங்களை கவனித்து எப்போதும் ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருப்பார்கள்.

1. பிசகான அபானத்தில் மலமே குற்றம்
2. பேசுகின்ற ஓரிதழில் நாடி குற்றம்
3. விசையான கண்டத்தில் கபமே குற்றம்
4. மேல் மூலம் விளையிலொரு மீனே குற்றம்
5. அசைவான மனதிற்கு அஞ்ஞானம் குற்றம்

ஆக ஐந்தும் போக்கி விட்டால் மெய்ஞ்ஞானமே.

ஐந்து விதத் தேகம்

1. இருள் தேகம் — ஆணவ மலம் பொருந்தியது. உடலை நான் என்றிருப்பது.
2. மருள் தேகம் — மாயா மல சம்பந்தம். தனக்கு வருவது தெரியாமல் அகங்காரங்கள் கொண்டிருப்பது.

3. சுத்த தேகம்	கருவிகரணாதிகளிறந்து அறிவு, அருள் வடிவாய் பார்வைக்கு தேகம் தோன்றியிருப்பது.
4. பிரணவ தேகம்	பார்வைக்குப் புலப்படாது. நிழல் சாயை கிடையாது. சித்தர் தேகம் போன்றது.
5. ஞான தேகம்	பார்வைக்கு தேகம் தோற்றாது. அறிவிற்குப் புலப்படும். இது சூக்கும தேகம் போன்றது. தேவ ரூபம்.

ஈசன் ஐந்து முகங்களைக் கலைகளால் நடத்திக் காட்டும் காட்சி

1. ***சத்தியோஜாதம் : பிருத்திவி. பிரமன்***

பக்ஷியில் = வல்லூறு

உயிரெழுத்தில் = அகரம்

பஞ்சாட்சரத்தில் = நகரம்

அஷ்ட கர்மத்தில் = தம்பனம்

2. **வாமதேவம்**

அப்பு, விஷ்ணு, காத்தல்.

பக்ஷி = ஆந்தை

உயிரெழுத்தில் = இகரம்

பஞ்சாட்சரத்தில் = மகரம்

அஷ்ட கர்மத்தில் = பேதனை

3. அகோரம்

தேயு, ருத்திரன், அழித்தல்.

பக்ஷியில் = காகம்

உயிர் எழுத்தில் = உகரம்

பஞ்சாட்சரத்தில் = சிகரம்

அஷ்டகர்மத்தில் = வசியம், மோகனம்.

4. தத்புருஷம்

வாயு, மகேசன், திரோபவம்.

பக்ஷியில் = கோழி

உயிர் எழுத்தில் = எகரம்

பஞ்சாட்சரத்தில் = வகரம்

அஷ்ட கர்மத்தில் = வித்வேடணம், மாரணம்

5. ஈசானியம்

ஆகாயம், சதாசிவம், அனுக்கிரகம்

பக்ஷியில் = மயில்

உயிர் எழுத்தில் = ஒகரம்

பஞ்சாட்சரத்தில் = யகரம்

அஷ்ட கர்மத்தில் = ஆகர்ஷணம், அழைப்பு

ஜெகதீசனுக்கு மேற்கூறியவைகளை சுழுமுனையிடம் இருந்து கலையில் ஐந்து பூதமாக பிரித்துக் காட்டி வருவதால் அதை எக்காலமும் ஏகமுகமாய்ச் செய்து கொண்டவர்கள்தாம் தபசிகளென்று சொல்லப்படுவர்.

பிருத்திவி ஸ்தலம்	=	காஞ்சி
அப்பு ஸ்தலம்	=	திருவானைக்காவல்
தேயு ஸ்தலம்	=	திருவண்ணாமலை
வாயு ஸ்தலம்	=	ஸ்ரீகாளஹஸ்தி
ஆகாய ஸ்தலம்	=	சிதம்பரமாகும்.

பஞ்ச பூத ஸ்தலங்களும் பஞ்ச மூர்த்தங்களென்று முன்னோர் காட்டிய குறியாகும்.

9. காலாகிய வாசி

நாதவிந்து கூடினது வாசி. விந்தாலும் அன்னாகர மில்லாச் சூட்டினாலும் பலவித வாதைகளாலும் கர்மத்தாலும் காமக்குரோதாதிகளாலும் சுவாசம் வீணாகக் கழிகிறது. நாள் ஒன்றுக்கு நமக்கு 21600 சுவாசம் நாசியின் வழியாய் வருகின்றன, போகின் றன. அவைகளை பாழ் போகாமல் வைத்துக் காத்தல் ஞான யோகமாகும். அதனால் அநேக அற்புதங்களைப் பெறலாம்.

1. சாகாக்கால் என்பது வாசியாகிய வாய்வு
2. வேகாத்தலை என்பது ஆகாய வெளி
3. போகாப் புனலென்பது ஆவியாகிய வன்னி

என முன்னே கூறியிருக்கிறது.

4. ஊமை எழுத்தென்பது பிராண வாயுவின் முடிவாகிய ஓங்கார எழுத்தின் முடிவு.

காலைப் பிடித்திழுத்துக் கண்ணிலதைச் சுருட்டி
மேலைப் புருவத்தில் மீட்டினால் – மாலை
சுழியிலடங்காதோ சூது வெளியாகாதோ
பழியேது நம்மிடத்தில் பார் – *சித்தர் வாக்கியம்*

இரேசக பூரக கும்ப சுழிமுனைகள்

1. வெளியே செல்லும் சுவாசம். சூரியன். சிவம். அகாரம் . பிரம்ம ரூபம். விஷம் பொருந்தியது.
2. உள்ளே போகும் சுவாசம். சந்திரன். உகாரம். சத்தி. விஷ்ணு ரூபம். அமிர்தம் பொருந்தியது.
3. சிவம். அறிவு. சக்தி. மனம். ஆதலால் மனத்தைக் குறுக்கி அணுவாக்கி அறிவில் கலப்பதே கும்பகம். எழுத்து – மரகம். அக்கினி – ஜீவன். இதன் அந்தமே சுழுமுனை.

கைலாயச் சுழுமுனை வீடு

முருக்கது சுற்றி வந்தேகும் போது முடிசுழன்ற தலை கெட்டுச்
சாயுங்கிலேச மதை வெறுக்க மருந்தில்லையோ –
திருவண்ணாமலை
விளக்கைத் திறக்கத் திருவிளக்காலே தெரியும் திருவுளமே

சுழுமுனை தானே விந்து நாதம் நீச்சம்பா சுழியிலொரு
மயிர்ப்பாலந்தான் நினைவு கொண்டு தாண்டாமல்
கெட்டுப் போனார்

என்கிறார் சித்தர்.

இடகலை – பிங்கலை என்னும் ஒன்றாகக் கூடிய இடம் (சந்திரனும் சூரியனும்) தான் கைலாயச் சுழு

முனை வீடு. அதுதான் வைகுந்தம் - பரம பதம், அமாவாசியுமாகுமென்றார்.

விந்து தத்துவமாகிய முக்தியே ஞான சக்தியாகும். தன்னை மறந்தால் ஞான சக்தி என்ற பேரழிந்து இச்சா சக்தியாய் இச்சை பிறக்கும். சத்த சத்த ஸ்பரிச ரூப ரஸ கெந்தத்து 50 பேதங்களையறிவதே கிரியா சக்தி. ஆகையால் கிரியா சக்தியாகிய சரீர கஷ்டமும் இச்சா சக்தியாகிய மனமும் அசைவற நிற்கில் ஞான சக்தி யாய் விளங்கும். இவைகளைக் கண்டறிந்த பெரியோர் களைக் கேட்டுப் பேதங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும். அல்லது தினமும் பழகப் பழகத் தனக்குத் தானே தோன்றும்.

ஓங்கார உணர்வு

ஓங்காரமென்பது தலையெழுத்தென்பதாகும். சிவ மென்பது உணர்வு. அவ்வுணர்வு கைலாயமென்னும் சுழிமுனை வீட்டிலிருப்பது. இந்த உணர்வானது மூச் சாயும், பேச்சாயும் சப்திப்பதில் சக்தி என்று பேராயின.

உடலானது பிருதிவி. அப்பு உயிரானது. வாயு, அக்கினி, அறிவு, ஆகாயமாய் நின்றது. இவைகளுக்கு ஆதாரம் அணுவிலணு என்றார்கள். பின்னும் நினைவி லெழுஞ் சுடரென்றும் அனுபவிகள் கூறுகிறார்கள். இவைகள் சாதனை செய்யுங் காலத்தில் கவனிக்கத் தெரியும்.

கண்ணும் கருத்தும் சேர்ந்தது தபம். தானான மூல முதலாறு வீடும் சாக்கிரகத்தின் கோட்டையிலே

சார்ந்து நிற்கும். கூறான பஞ்ச கர்த்தர்கள் இருக்குமிட மென்றும் ஒன்பது நாடிகளடங்கும் ஓரிடம் என்றும் கூறினார். பிராண வாயுவொன்றே மற்ற வாயுக்களாக சரீரத்தில் ஆங்காங்கு தொழில்களைச் செய்வதால் தசவாயு என்ற பேராயிற்று.

ஆகாயத்தில் சேர்ந்த பிராண வாயுவே மனம். மனத்தின் அசைவு அதிகப்படின் வாயுக்களின் அசைவு அதிகப்படும். கண்ணின் பிரகாசம் சூரியன். மனதின் பிரகாசம் சந்திரன். ஆகையால் மதியாகிய மனதே இரவியாய் பிரகாசிக்கும். அதைக் கண்ணில் சேர்க்க வேண்டுமென்றனர். கண்ணும் கருத்தும் ஒத்ததே தபம். மதியாகிய சந்திரன் ஆகாய சுழுமுனையில் சேர்ந்தால் பஞ்ச பூதங்களும் அறிவும் ஒடுங்குமென்றனர்.

10. பஞ்சாக்கினி விபரம்

1. மூலாக்கினி தேகத்தில் சூடுண்டாக்கும்.

2. கோலாக்கினி முகம், கண் முதலிய இடங் களில் பரவி முகக் குறியை வேறுபடுத்தும்.

3. ஜடராக்கினி தீபனமான பசியை உண்டாக்கும்.

4. காமாக்கினி தேகம் பூராவும் பரவி விந்தை வெளிப்படுத்தும்.

5. ஞானாக்கினி - மூவித பிராரப்தங்களையும் தகிக்கச் செய்யும். இவைகளுக்கு ஆதாரம் மனமாகும். பஞ்சாக்கினியில் இருந்து தபம் செய்வதுபோல்

சதாகாலமும் அறிவோடிருபோர்க்குக் கீழாவஸ்தை கிடையாது.

1. சாக்கிரம் = கண்ணின் கருவிழி நுனிப்பார்வையில் இருக்கும்.

2. சொப்பனம் = புருவமத்தியின் உட்பாகமிருக்கும்.

3. சுழுப்தி = பிரமாந்திரத்தின் மூலத்திலிருக்கும்.

4. துரியம், துரியாதீதம் = உச்சிக் குழியில் ஜாக்கிர ஸ்தானத்தைக் கலந்துங் கலவாததாயுமிருக்கும். இவைகள் மேலாதார ஸ்தானங்களாகும்.

ஆதலால் வாழ்நாட்களை வீண் நாட்களாக்கும் சாதாரண பாமரர்களுக்கு ஜாக்கிர ஸ்தானம் புருவ மத்திய வெளியாகும். சாமானியருக்கு நித்திரை வருங் காலத்தில், புத்தி நீங்கி வாயு வீடாகிய கண்ட ஸ்தானத்திலிருக்கும்.

மற்றவைகளில் இருந்தால் சொப்பனம். கண்ட ஸ்தானம் விட்டு சுழுப்தியான இருதய ஸ்தானம் போகையில் மனம் நீங்கி மற்றவைகளிலிருக்கும். அவ்விடம் இருந்து அகங்காரம் நீங்கி நாபிஸ்தானம் போகையில் சித்தம் நீங்கி அறிவு மூலாதாரத்தில் சுழித்து விடும். நித்திரை நீங்கும்போது ஒவ்வொன் றாய்ச் சேர்ந்து ஜாக்கிர ஸ்தானம் பகிர்முகப்படும். இவைகள் கீழாதாரங்களாகும்.

அண்ணாமலை தீபம் மலை உச்சியில் இருக் கிறது. காஞ்சியில் தீபப் பிரகாசர் லலாடஸ்தானத்தில் இருக்கிறார்.

(காஞ்சியென்றாலும் பொன்னம்பலமென்றாலும் ஒன்றே).

தீபப் பிரகாச முன் நிலையில் சகல வஸ்துக் களையும் இன்ன இன்ன என்று கண்டறிகிறோம். அறிந்த பொருளும் தீபப் பிரகாசமும் இராவிடில் யாதும் பயன்படாது.

நம் உள் தீபத்தின் மேல் காற்றாகிய சுவாசம் பட்டு நம்முள் தீபப் பிரகாசம் அணைந்து விடுகிறது. அந்த ஒளியை வாயு தன்னுள் வசப்படுத்திக் கொள் கிறது. சரீரத்தில் ஒரு தீபப் பிரகாசமிருப்பது ஐந்திரியங் களின் முன்னிலையில் அறியத்தக்கதாக விளங்கு கின்றது. நாள் ஒன்றுக்கு 21600 சுவாசம் இரேசக பூரக மாய் நடக்கும். ஒவ்வோர் விசையும் அப்பிரகாசத்தின் மீது தாக்கி நமது ஆயுள் தீபத்தை பகிர்முகத்தில் நமக்குத் தோற்றாமல் தடுத்து விடுவதால் முடிவில் பிராண வாயு உதித்தபடி ஆகாயத்தில் லயமாகிறதை நாம் கவனித்தால் நம் பிரகாசமாகிய சோதி மேலே போய் விடுவதுதான் மரணமாகிய இருட்டாகும். இது அனுபவிகளின் கருத்தாகும்.

11. ஒலியால் [ஓசை] ரூபமாற்றம்

செங்குளவியானது மண் கூட்டைக் கட்டி அதில் சிறிய துவாரம் விட்டு அதில் ஒரு பச்சை புழுவை

கொண்டு வந்து வைத்து அச்சிறு துவாரத்தின் வழியில் நின்று தனது சிறிய கூரிய முள்ளினால் அந்தப் புழுவை சுறுக்கெனக் குத்தி நீங்கா ஓசை செய்து கொண் டிருக்கும். இந்த குளவி குத்திய துன்பத்தைத் தாங்கா மல் மரண அவஸ்தையுடன் ரீங்காரத்துடன் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும். புழுவானது அந்த நேரம் முதல் தன்னைக் குத்திய குளவியின் வடிவமும் குணமும் அடைந்துவிடுகிறது.

இதில் கருத்து என்னவெனில் புழுவானது குளவி யின் நாதத்தில் லயித்து அதில் நின்றது. அதைப் போலவே மனிதனுக்கு பய பக்தியானது மனது ஆகாய பிரணவ வடிவத்தில் (இரங்க நாதம் – இராம நாதம் – ஜகன் நாதம் – விசுவநாதம் – சொக்கநாதம் ஆகிய ஒரு நாதத்தில்) லயித்து இருக்குமேயானால் சூட்சுமதேகம் சித்தியாகி காரண தேகம் நசிக்கும். ரீங்கார ஓசை யாகிய சத்தம் அகாரவாசியாய் கண்டத்தில் நிற்கும். உகாரம் புருவ மத்தியில் நிற்கும். அகார உகார மிரண்டும் கூடி பிராணாயாமஞ் செய்யும். அப்போது மதி தேய்ந்து இரவியில் சேர, இரவி மதி பிரகாசிக்கும் என்பது நிச்சயம்.

அதுதான் மகார மார்க்கமென்னும் மௌனமாகும். அதனால் ரூபம் மாறும் என்றனர்.

12. நினைத்தபடி தோற்றம்

இக்காலத்தில் உலகில் அநேக மதங்கள் தோன்றி தாமாக ஏற்படுத்திக் கொண்ட முறைகள் அநேகம். பலவிதமான ரூபபேதங்களால் இறைவனை வழிபடு

கின்றனர். பல வித ரூபங்களை செங்கல், கல், மண் ஆகியவற்றால் செய்தும் மற்றும் பல வண்ணங்களில் தாள்களில் அச்சிட்டும் மற்றும் அரூபமாகவும் இவைகள் எல்லாம் நம்மை ரட்சிக்கும் தெய்வம் என எண்ணி நினைவில் நிறுத்தி ஸ்தோத்திரங்கள் செய்கின்றனர். புஷ்பங்களால் அர்ச்சிக்கின்றனர். நைவேத்யம், தூப தீபங்களால் ஆரத்தி செய்கிறார்கள்.

இப்படி பய பக்தியாய் வணங்குவதும் சன்மார்க்கமாகிய நல் மார்க்கமே. அவரவர் மனதில் எப்படி பாவனை செய்து கொள்ளுகிறார்களோ அவ்வண்ணமே அந்தந்த ரூபங்களில் இருந்து ஜாக்கிராவஸ்தையிலாவது சொப்பனாவஸ்தையிலாவது தோன்றி இறைவன் அருள்கிறான்.

எவ்வவர் தேவரிருடிகள் மற்றெண்ணிறந்தனர்கண்
மற்றெங்கு நின்றேத்த
வவ்வவர் வேண்டியதே யருள் செய்து வடைந்த
வாக்கேயிடமாகி நின்றானை,
யிவ்வவர் கருணையெங் கற்பகக் கடலை
யெம்பெருமாளருளா யென்ற பின்னை
வவ்வியென்னாவி மனங்கலந்தானை
வலிவலந்தனில் வந்து கண்டேனே

என்பது சைவ ஆசாரியர் கூற்று.

இதையே ஆழ்வாராதிகள்,

''அவரவர் தாம்தா மறிந்த வாறேத்தி
இவரிவரெம் பெருமானென்று - சுவர்மிசைச்
சாத்தியும் வைத்துந் தொழவருலகளந்த
மூர்த்தியுருவே முதல்''

என்றனர்.

1. புதுமையென்ற உடலுக்குள் பசிதான் மைந்தா!
புண்ணியமும் பாவமும் அதுவேயாச்சு
முதுமை யென்ற பசி முதிர்ந்தால் மூர்ச்சையாச்சு
முடிவில்லை யோக நிலை முத்தியாச்சு
சிறுமை யென்ற பசியதுவே சீவனப்பா
சித்தமுடன் சிவனிருந்தால் பசிதான் கேளு
அருமை யென்ற பசித்தவிட மருமையப்பா
அரியெழுத்தும் பரமிது வென்றறியார் பாரே

2. பகையாக வந்ததொரு பசி தானப்பா
பரப்பிரம்ம சொரூபமடா பசித்த வீடு
வகையாக அட்சரத்தால் சொல்லுவார்கள்
வாய்ப் பேச்சால் மௌனமென்றும் வாசியென்பர்
குகையாக உடல் தனிலே யறியா ரெல்லாம்
குருடரைப்போல் குறிவைத்துப் பார்ப்பார் கோடி
துகையாக துகையறியச் சொல்வேன் மைந்தா
துர்ப்புத்தியாகாது துறையைப் பாரே.

1. நடு மூலமாகிய பசித்த இடம் பரன் வீடு
2. மேல் மூலமாகிய புருவமத்தி அமிர்தமிருக்குமிடம்.
3. அடி மூலமாகிய அழி மல ஜல விசர்சன ஸ்தானம்.

ஆதலால் பசியும் கோபமும் இல்லாதவர்கள் மோட்ச வீட்டில் இருந்து அமிர்தம் புசிப்பார்கள். பக்தி மார்க்கம் செல்லாத மற்றவர்கள் நரக வாசிகளாவார்கள் என்பது கருத்து.

சமய முடிவு

சமயம் என்பது தன்னை விசாரித்து தலைவனை அடைவதேயாம். அறிவே ஆன்மா, ஈசன். அறிவுடன்

மனது கூடில் பிரபஞ்ச வியாபகமாய் அறிவானது விண்ணாகும். ஆகாயம் விரிவு ஆனந்தமென்றும் நாத விந்துகளாதீத மென்றும் ஆநந்தாதீதமென்றும் வாக்கு மனமில்லாத தென்றும் அறியப்படாத வஸ்துவென் றும் குறிப்பாக நம் முன்னோர்கள் இதனைக் கூறினர்.

ஞானம் உதயமானால் ஞான வெப்பத்தால் பிராரப்த கர்மங்கள் நசிக்கும். காமியமானது கிடையாது. பிராரப்தம் அனுபவிக்க வேண்டுமென்றனர்.

1. அக்கினியும் வாயுவும் மண்ணாகிய மலத்திலும் சரீரத்திலும் சேர்ந்து வாத நோய் அதிகரிக்கும்.
2. அக்கினியும் வாயுவும் ஆகாய மனதில் சேர்ந்தால் பித்த வாயு அதிகமாகும்.
3. ஜலமும் வாயுவும் சுழியாகிய அக்னியில் சேர்ந்தால் கபமாகிய சிலேத்துமம், ஜன்னி வியாதிகள் அதிகப் படும்.

தேகத்தில் பிராண வாயு நீங்கிய பிறகு பாப கர்மத்தைச் செய்தவர்கள் நரகத்தை அடைந்து அநேக துன்பங்களை அடைய வேண்டும் என்பது நியதி. அது மரணமானவர்களுக்காக இருந்தாலும் இப்போதே இந்த தேகம் உள்ளபோதே குடும்பத்தில் உண்டாகும் மனத்துன்பமும் சரீரத்தில் நேரும் சூலைகுன்மம், குட்டம், மகோதரம், பைத்தியம், இரண மூலம், பவுத்திரம், யோனி லிங்க மூலரணம், பக்கவாதம், யானைக்கால், க்ஷயம், சுவாசகாசம், கண்டமாலை முதலிய 4448 வியாதிகளின் கூட்டத்தால் படும் பெரும்

துன்பங்களும் இப்போதே போதுமான தண்டனையாக இருக்கின்றன. அவரவர்கள் செய்த தீங்குகளினாலே ஆங்காங்கு கடவுள் இருந்து வியாதிகளின் கூட்டத்தால் தண்டிப்பது போதுமானதாகும். குற்றஞ் செய்த சரீரத்தைத் தண்டிக்க அதிகாரியும் இருக்கிறார். அவரவர்கள் கர்மத்தால் வந்த சரீரத்தின் குற்றமாகிய வியாதிகளை நிவாரணஞ் செய்து கொள்வதுபோல கர்ம வியாதியைத் தீர்ப்பதற்கு நல்ல ஆசான்கள், குருமார்கள் வேண்டும் என்றனர்.

13. யோகிகளின் பார்வையால், ஸ்பரிசத்தால், சப்தத்தால் நோய் தீர்த்தல்

நீர், நெருப்பு, காற்று (அப்பு, வாயு, தேயு) இவை வாத பித்த சிலேஷ்மங்களாகும். இதில் அநேக வகை வியாதிகள் உற்பத்தியாகின்றன என ஆயுர்வேத சித்த வைத்திய நூல்கள் கூறுகின்றன.

ஜலம், அக்னி, வாயு கூடியது இடகலை. பிங்கலை, சுழுமுனை சுவாசமாகவும் மனம் புத்தி சித்தம் அகங்காரமாயும் இருக்கும். இவைகளுக்குப் பிராண வாயு ஆதாரமாக இருப்பதால் யோகிகளும் தபஸிகளும் சித்தர்களும், மகான்களும் தங்களது பார்வையாலேயே மேற்படி சகல நோய்களையும் பிராண சக்தி பிரயோகத்தால் நீக்கி விடுவார்கள். தங்களுடைய சுவாசத்தினாலும் பார்வை தீட்சண்யத்தினாலுமே ஒருவருடைய வியாதியை அவரது உடலில் இருந்து இழுத்து ஆகாயத்தில் விட்டு விடுவார்கள். நோக்கு வர்மம்,

சொல் வர்மம், தொடு வர்மமென்று வழங்கும் வர்ம சூத்திரம், வர்ம பீரங்கி முதலிய இரகசிய வர்ம சாஸ்திரங்களையும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். திரு நெல்வேலி, கேரளா, நாகர்கோயில் பகுதிகளில் இந்த வர்ம நிபுணர்கள் இன்றும் இருக்கிறார்கள்.

யோக ஞான சாஸ்திரங்களை நம் நாட்டில் வந்து கற்று அவைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற மெஸ்மர் என்ற ஞானி கண்டுபிடித்ததை அவரது பெயரால் மெஸ்மரிசம் என மேலை நாட்டினர் பெயர் சூட்டினார்கள். அந்த மெஸ்மர் தனது காலத்திலேயே தனது பார்வையாலும் சக்தியாலும் ஏராளமான நோயாளிகளை குணமாக்கி னார். இவருக்குப் பின் வந்தவர்கள் ஹிப்னாடிசம் என பெயரிட்டு அதே முறையில் பல நோய்களை குணப் படுத்தியும் ஹிப்னாடிசம் என்ற பெயரில் நூல்களை யும் எழுதியுள்ளனர். இவைகளை யோக ஞான மார்க்கத்தால்தான் செய்ய முடியும் என்றும் அவர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

14. பஞ்சாட்சர மந்திரங்கள்

பஞ்சாட்சர மந்திரங்களில் முக்கியமானவைகள் ஸ்தூல சூக்கும பஞ்சாட்சரங்களாகும்.

1. திரோதாட்சரம் முதலிலும் ஜீவாட்சரம் கடைசி யிலும் பொருந்தச் சொல்வது ஸ்தூல பஞ்சாட்சர மாகும். பலரும் இந்த பஞ்சாட்சரத்தையே செபிக்கி றார்கள். ஸ்தூல பஞ்சாட்சரம் = **''நமசிவாய''** ஆகும்.

2. பதியட்சரம் முதலிலும் ஜீவாட்சரம் கடைசியிலும் பொருந்தச் சொல்வது சூக்கும பஞ்சாட்சரமாகும். யோக ஞான மார்க்கத்தினர் நூற்றில் ஒருவரும் ஆயிரத்தில் ஒருவரும் இதையே நாடி தியானிப்பார்கள். சூக்கும பஞ்சாட்சரம் **"சிவயநம"** ஆகும்.

3. மனதில் சிந்தித்து விளங்குவதே பிரம்ம நிஷ்டை. பூஜை கோடி தோத்திரம். தோத்திரம் கோடி ஜெபம். ஜெபங் கோடி தியானம். தியானங்கோடி நிஷ்டை. நிஷ்டை கோடி மனோலயமாம்.

4. நாதாந்தஸ்வானுபவம் உள்ளவர்களுக்கு பஞ்சாட்சரம் உதயமாகும். ஆதலால் சத்தம் விளங்கும் காலத்தில் ஸ்வானுபவமுண்டாகும். அந்த காலத்தில் விளங்குகிற நாதத்தில் பஞ்சாட்சரம் உதயமாய் நன்றாக நாதம் விளங்கும்.

பஞ்சாட்சர விபரங்கள்

1. (ந) நகாரம் - பிருதிவி தத்துவமாய் கந்த விஷயமாய் பொன்னிறமாய் பூமி மயமாய் நிவர்த்தி கலையாய் சத்யோஜாதமாகி கர்ம சாதாக்கியமாய் நான்முக ரூபமாய் சிருஷ்டியைத் தருகின்ற மறைப்பையுடையதாய் திரையக்ஷரமாகிய நகரமாம் (ந).

2. (ம) மகரம் - அப்பு தத்துவமாய் இரஸ விஷயமாய் கருநிறமாய்ப் பிரதிஷ்டாகலையாகி வாமதேவமாகி கர்த்தரு சாதாக்கிய விஷ்ணு ரூபமாய் திதியைத் தருகிற மயக்கத்தையுடைய மகரமானது ஆன்மாக்களுக்கு தேகத்தைக் கொடுப்பதற்கேதுவாய்த்

தோன்றும். தியானிப்பதற்குரிய இவ்விரண்டு அட்சரங்களும் ''நம'' என்று ஒடுங்கும் விதமாவது எப்படி எனில்,

3. (வ) வகாரம் – வாயு தத்துவமாய் ஸ்பரிஷ விஷய மாய் புகை நிறமாய் காற்று மயமாய் சக்தி கலையாய் தத்புருஷமாய் மகேஷ்வர ரூபமாய் திரோபவத்தைத் தருகின்ற சக்தி வடிவத்தையுடைய பரையட்சர மாகிய ''வ''காரத்தில் முதலில் சொல்லிய 'ந'கரம் ஒடுங்கும்.

4. (ய) யகாரம் – ஆகாய தத்துவமாய்ச் சுத்த விஷய மாய் நீல நிறமாய்ச் சுத்த வெளியாய்ச் சாந்தியாதீத கலையாய் ஈசானியமாய் சிவசாதாக்கியமாய் சதா சிவ ரூபமாய் அனுக்கிரகத்தை தருகின்ற ஜீவ வடி வத்தையுடைய சீவாட்சரமாகிய 'ய'கரத்தில் 'ம'கரம் ஒடுங்கும்.

5. (சி) சிகாரம் – அருமையாகிய தேயுதத்துவமாய் ரூப விஷயமாய் சிவந்த நிறமாய் அக்கினி மயமாய் வித்தியா கலையாய் அகோர மூர்த்தி சாதாக்கிய மாய் ருத்திர சொரூபமாய் சம்மாரத்தைத் தருகிற ஞான சூரியப் பிரகாசத்தை உடைய பதியட்சர மாகிய 'சி'கார மந்திரத்தாலே யகாரம் லயத்தை யடையும். மேற்சொல்லிய பதியட்சரமாகிய சிகாரத் தில் வகாரமும் ஒடுங்கும். **'சிவ'** – அந்த பதியட் சரம் தானே ஒடுங்க சீவன் முக்தியடையலாம் என ஞானிகள் வாக்கு.

6. பிறவி நோய்க்கிடமாகிய நகர மகரங்கள் வகாரத்தில் நகரமும் யகரத்தில் மகரமுமாக ஒடுங்கும். அந்த வகார யகாரமும் பதியட்சரத்திலொடுங்கும். அந்த பிரம்மாட்சரமும் தானே ஒடுங்கிச் சீவன் முத்தி ஆகும்.

1. நமசிவய, 2. நமவசிய, 3. வசியநம, 4. சிவயநம
5. மநயவசி, 6. சிவயவசி

இவைகளை கவனிக்கவும். ஞானேந்திரியங்கள் நான்கும் சூக்கும இந்திரியத்தில் ஒடுங்குவதுபோல பஞ்சாட்சரத்துள்ள மற்ற நான்கும் பதியட்சரத்தில் ஒடுங்கும் என்பதாம்.

சிவயநம - இதை சிலர் ஒருதலைக் கொள்ளி என்பர். இது காரண பஞ்சாட்சரம் ஆகும்.

சிவயவசி - சிலர் இதை இருதலைக் கொள்ளி என்பர். இதை மகாகாரண பஞ்சாட்சரமென்பர்.

இவை இரண்டும் யோக ஞான சாதனத்துக்குரிய மோட்சாதிகளுக்கு உரியதாகும்.

சிவாய நமவென்று சிந்தித்திருப்போர்க்கு அபாயம் ஒரு நாளும் இல்லை. இதில் சொல்வர்மம், நோக்கு வர்மம், தொடு வர்மம் இம்மூன்றும் இருக்கின்றன.

1. சிகாரம் : சிவம். சங்காரம். லக்ஷ்மி பீஜம். அக்கினி. இது நல்ல காந்தியுடையது. மோட்சத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. இஷ்ட காரிய சித்தியை சீக்கிரம் கொடுக்கும் என்று சொல்லியிருக்கிறது.

2. வகாரம் : அருள். காற்று. ரோகங்களை நாசம் செய்யும். அபமிருத்யு நிவாரணம். சஞ்சீவி போன்றது. பித்த ரோக வினாசனம். வசீகரத்தைக் கொடுக்கும்.

3. யகாரம் : ஜீவன். வெளி. ஆகாயம். உச்சாடனம். ஆகர்ஷணம் கொடுக்கும். இது அதிக சக்தி வாய்ந்தது. விஷ ஜ்வர நிவாரணம்.

4. நகாரம் : அருள். சக்தி தேகத்தைத் தருவது. பிராரப்தத்தை அனுபவிப்பது. பிருத்திவி. நிர் விகல்பம். தூம பீஜம். ஸ்வரூபம் ஸ்படிகம். பாபநாசம் செய்கிறது.

5. மகாரம் : ஆணவ மலம் பொருந்திய அசுத்த மாயை. அப்பு. தனஞ்செயன், ஈஸ்வரன், மிருத்தியு, காலருத்திரன்.

மகாரமாகிய அசுத்த மாயை நீங்கில் அருள் சக்தி செய்கையான நகார செய்கை ஒடுங்கும். பிறகு யகாரமாகிய ஜீவன் வகார அருளால் சிவத்தை அடையும் என்பதில் சிவயநம – மநயவசி என்பதில் நடு அட்சரமாகிய 'ய' ஜீவன். நகர மகரத்தை நோக்காமல் வகர சிகரத்தை நோக்க வேண்டும் என்பது முன்னோர் வாக்கு.

நகாரமாகிய சேரியை நஞ்செனெ வெறுத்து
மகாரமாகிய மயலெலாம் வேரறக் களைந்து
வகாரமாகிய வனத்திலிருந்திளைப்பாறிச்
சிகாரமாகிய சோதியிலடைந்தனன் சீவன்

ஓம் நமோ நமசிவாய மென்றோதிய மந்திரத்தை
ஓம் நமோ மூன்றினுள்ளே ஓங்கார ரூபமாக்கி
ஓம் நமோ நாராயணா என்றோதிய மந்திரத்தை
ஓம் நமோ சிவாயந்தன்னை ஒளிவெளி ஒன்றாய்க்
காணே

பஞ்சாட்சரத்தில் நகரம், மகரம் இரண்டையும் புஜங்களாக்கி சிகரத்தை சிரசாய் வைத்து நசிமசி என்ற மந்திரம் விஞ்சை என்னும் நூலில் விசேஷமாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

கருவூரார் பஞ்சாட்சர விதியில் 125 விதமாய் சகல கருமங்களுக்கும் உபயோகம் ஆகிற மாதிரி சொல்லி யிருக்கின்றார். அவைகளை அனுபவித்தவர்களுக்குத் தான் உண்மை விளங்கும்.

15. அஷ்டாட்சர மந்திரத்தின் சில விதிகள்

ஸ்ரீ வைஷ்ணவர்களான திருநாமதாரி, முத்திரா தாரி, மந்திர சம்பந்தி என்பவர்களுக்கு பிரகிருதி ருசியே யொழிய சொரூப ருசி அறியார்கள்.

சதாசாரிய சம்பந்தமும் ஜீவாத்மா பரமாத்மா சம்பந்தத்தாலும் திருமந்திரத்தாலும் விதிப்படி சன் மார்க்க யோக ஞான நிஷ்டையால் தன்னை உள்ளபடி உணர வேண்டும். திருமந்திரமாகிய அஷ்டாட்சர மென்பது ஓம் நமோ நாராயணாய. இது எட்டட் சரமாய் மூன்று பதமாம். மூன்று அர்த்தத்தைச் சொல் கிறது. ஷேஸத்துவம், பராதந்திரியம், கைங்கரியமு மாகும். இதில் முதல் பதம் ஏகாக்ஷரமாகிய பிரணவம். இது அ, உ, ம என்ற மூன்று திருவக்ஷரம்.

இது மூன்று வேதத்திலுமுள்ள மூன்றட்சரங்கள். ஆகையால் இது சகல தேவசாரம் ஆகும். ம : என்கை ஸ்வரூப நசம்நம: என்கிறது ஸ்வரூபோ ஜீவனம். இதுதான் ஸ்வரூபத்தையும் உபாயத்தையும் பலத்தையும் காட்டும் 'நாராயண' என்கிறது. நாரங்களுக்கு அயனம் என்றபடி. நாரங்களாவது நித்திய வஸ்துக்களை உடைய திரள். அயனம் என்பது இவற்றுக்கு ஆஸ்ரியம் என்பதாம். இவை தன்னை ஆஸ்ரியனாக உடையனவாம். இவைகளால் பரத்துவ த்வம், அந்தர்யாமித்துவம், உபாயத்துவம், உபேயத்வம் இவையெல்லாம் ஈசுவரனுக்கேயாம். திருமந்திரத்தால் ஈசுவரன் ஆத்மாக்களுக்கு மதியாய் நின்று காப்பாற்றுகிறான்.

த்வயம்

ஸ்ரீமந் நாராயண சரணௌ சரணம் பிரபத்தியே
ஸ்ரீமதே நாராயணாய நம:

ஸ்ரீ என்பது பெரிய பிராட்டி திருநாமம். ஸ்ரீயதே என்பது ஸ்ரயதே எனவுமாம். நாராயண பதமாவது வாச்சல்யம், சாமித்துவம், ஸௌலப்பியம், ஞானம், சக்தியாகும்.

சரணௌ - திருவடிகளைச் சொல்லுகிறது. இதனால் சேர்ந்த அழகையும் உபாய பூர்த்தியையும் சொல்கிறது.

ஸர்வ தர்மான் பரிதயஜ்ஜிய மாமேகம்
சரணம் விரஜ அஹமத்வா ஸாவபாப்யோ
மோக்ஷயிக்ஷயாமி மாசுச:

இது சோக நிவர்த்திக்கு சொல்கிற சுலோகம்.

இதில் பூர்வார்த்தம் ஆறு பதம். ஸர்வதர்மான் – எல்லா தர்மங்களையும் குறிக்கிறது.

16. சரீரத்தில் நவக்கிரகங்கள்

சந்திரன் – உடல், சக்தி. சூரியன் – உயிர், சிவம். இவர்கள் தாய் தந்தையர்.

பிருத்வி	=	குரு	– கெந்தம்
அப்பு	=	சுக்ரன்	– இரசனை, சுவை
தேயு	=	அங்காரகன்	– ரூபம்
வாயு	=	புதன்	– ஸ்பரிசம்
ஆகாயம்	=	சனி	– சப்தம்

நாதவிந்துக்கள் செய்கை = இடகலை. பிங்கலை, சுழிமுனை.

பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன், சூரியன், சந்திரன், அக்கினியென்றும், வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்றும் சொல்லப்படும்.

1. வாதம் = குரு, புதன், சனி
2. பித்தம் = சூரியன், அங்காரகன், ராகு, கேது
3. சிலேத்துமம் = சுக்கிரன், சந்திரன்

நாம் நவக்கிரகங்களுக்கும் அதன் செய்கைகளுக்கும் உட்பட்டு இருக்கிறோம். அந்த கிரகங்களின் செய்கைகளைக் கடந்து அனுக்கிரக நிலையைப் பெற வேண்டுமென்பது சித்த புருஷர்களின் கருத்து.

வாரங்களாகிய 7 நாட்கள் 7 கிரகங்களின் பெயரால் வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

17. அஷ்டாங்க விபரம்

1. இயமம்	=	காமாதிகளான ஆசைகளை விடுதல்
2. நியமம்	=	தேகாபிமானம் வராமல் செய்தல்.
3. ஆஸனம்	=	84 வகை ஆசன பயிற்சிகளால் தேகத்தை பலப்படுத்துதல்.
4. பிராணாயாமம்	=	சுவாசத்தை ஒழுங்கு படுத்துதல். மனதை லயிக்கச் செய்வது. மனம் அலையாது தடுத்தல்.
5. பிரத்யாகாரம்	=	பிற விஷயங்களை நினைவில் இருந்து நீக்குதல்.
6. தாரணை	=	வேறு எண்ணங்கள் இல்லாது ஒரு இடத்தில் மனதை நிறுத்துதல்.
7. தியானம்	=	இறைவன் சொரூபத்தை நாடுதல்.
8. சமாதி	=	தியானத்தில் ஒளியை அடைந்து அதில் தன் மனதை நிலை நிறுத்தி ஆனந்த நிலையில் எப்போதும் இருத்தல்.

அஷ்ட கர்ம விபரம்

1.	வசியம்	=	வாசியை வசப்படுத்துதல்
2.	மோகனம்	=	கடவுளின் திருவடிமேல் மோகித்திருத்தல்
3.	உச்சாடனம்	=	நித்திரை நீக்குதல்
4.	தம்பனம்	=	கண் பார்வையை வெளியே சிதறடிக்காமல் ஒரே நோக்கத்தில் நிறுத்துவது.
5.	வித்வேஷணம்	=	ஐம்பொறிகளையும் பகைத்தல்
6.	பேதைனம்	=	அகங்காரத்தை பேதித்தல்
7.	ஆகர்ஷணம்	=	பூரணத்தை ஆகர்ஷணம் செய்து கொள்ளுதல்
8.	மாரணம்	=	வினையால் வந்த நோய்களை ஒழித்தல்.

அதாவது தவத்தில் இருந்து தியானித்து வந்தால் வினையும் வியாதியும் நாசமாகும்.

அஷ்டகர்மத்தை நடத்துவது இந்த காரணங்களுக் காகத்தானே தவிர இதை வேறு விதமாக துர்பிர யோகம் செய்வதற்கு அல்ல.

நமது உடலிலேயே எதிரிகள் இருக்கிறார்கள். அவைகளை ஒழுங்குபடுத்தி நிர்விகல்ப சமாதி நிலைக்கு உதவுவதற்காகத்தான் அஷ்டகர்மம் ஏற் பட்டதே தவிர வேறு காரணங்களுக்காக அல்ல.

இதையறியாத அநேகர் சக்கரங்களைக் கீறி மந்திரங்களை வைத்து ஜனங்களை ஏமாற்றி பணம் பறித்து வருகிறார்கள். மேலும் ஐங்கோலம் என்றும் கரு என்றும் பயமுறுத்தி மந்திரவாதிகள் கோழைகளை ஏமாற்றி பணம் பறிக்கிறார்கள். திட மனது உடையவர்களை இவைகள் ஒன்றும் செய்யா.

மனோதிடம் உள்ளவர்களை இவர்களால் எதுவும் செய்ய முடியாது.

மந்திரவாதி என்றால் பயமடையும் அப்பாவி ஜனங்களுக்கு பயத்தால் பொய் மெய்யாகத் தோன்றும். அஞ்சினவன் கண்ணுக்கு ஆகாயம் பேய் என்பது போல.

திட சித்தம் உள்ளவர்களிடம் கருவித்தை கிட்ட வராது.

கரு என்ற வித்தை வாசி வித்தையாகும். அது எல்லாம் செய்யக் கூடியதாகும்.

அட்டமா சித்திகள்

1. அணிமா = மகா காரண சரீரமாயும் அணுவாயும் இருப்பது.
2. மஹிமா = தான் விஸ்வ ரூபமாய் தோன்றல்
3. கரிமா = தன்னை மிகுந்த பாரமாகக் காட்டுவது
4. லகிமா = தன்னை துரும்பைப் போல லேசாக்கி காட்டுதல்.

5. பிராப்தி = இரவி – மதியை தன்வசப்படுத்துதல்.

6. பிராகாமியம் = பிறர் சரீரத்தில் பிரவேசித்து நினைத்தபடி செய்தல்

7. ஈசத்துவம் = பஞ்ச காரியங்களை தானே செய்தல்

8. வசித்துவம் = அண்ட சராசரங்களையும் தன்னிடத்தே காட்டுதல்.

இவைகளை அஷ்டமாசித்துக்கள் என்பர்.

18. சுத்த பிரம்மம்

உலக சிருஷ்டிக்காக சுத்த பிரம்மத்துக்கு மாயை தோன்றியது. அதை மூலப்பிரகிருதி என்பர். உலக சிருஷ்டி இல்லாவிடில் மாயையே இல்லை. சுத்த பிரம்மம் சுத்த பிரம்மமாகவே இருக்கும். அதைப் போல இந்தச் சரீரத்தில் அறிவினிடம் மூலப்பிர கிருதியாய் மனம் தோன்றியது. சரீரமில்லாவிடில் மனம் இல்லை. அறிவு சுயம்பிரகாசமாய் விளங்குவது. அறிவினிடத்து இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை என மூன்று நிலை உண்டாயிற்று. இதை வாசி என்றும், சிவமென்றும், சீவனென்றும் சொல்லுவர்.

ஆகாயத்தில் மற்ற நான்கு பூதங்களும் சேர்ந்ததி னால் அந்தக்கரணங்களாயின. இவற்றைப் பற்றி முன் ஸ்தூல பஞ்சீகரணத்தில் கொடுத்துள்ளதைப் பார்க்கவும்.

மனம் என்பது சாகாக்கலாயிருப்பது. அது ஐக்கியப் பட்டதல்ல. கற்பகத்தரு ஒருவனிடம் கிடைத்தால் அவன் நல்ல யூகமுள்ளவனாய் புத்திசாலியாக இருந் தால் அதன் அநேக யோக பாக்கியங்களைப் பெறுவான். அதுவே கேவலம் மூடர்களிடமிருந்தால் கெடு மதியால் நற்பலன்களை அனுபவிக்கத் தெரியாது. அதை பேய் பிசாசு என்று நினைத்து துக்கத்தையே அடைவான்.

அதனால் சித்தர்களும் ஞானிகளும் யோகிகளும் மனதை அறிவால் அடக்கி அதனால் அநேக சுகங் களை அடைந்தனர்.

பாமரர்கள் ஆபாசமாயும் கேவலமாயும் பாதக வழிகளில் சென்று துக்கத்தில் ஆழ்ந்து கஷ்டப் படுவார்கள்.

கற்பக விருட்சம் என்பது மனமே ஆகும். அதை அடைய வேண்டிய ரீதியாய் அடைந்தால் வேண்டு வனவற்றையெல்லாம் அடைந்து ஆனந்தமாக வாழலாம்.

மன்னவனாய் வாழலாம் மானிடத்தோ டொத்துத்
தன்னிடத்தே சித்தியெல்லாம் தான் பெறலாம் - சொன்ன
நிமையா விழி ஞானநிஷ்டை நிலைத்தால்
அமையாப் பொறி யடங்குமாங்கு

என்கிறார்கள் சித்தர்கள்.

அடி முடிக்கு நடுவான முக்கோணத்தில் சக்கரங்கள் ஆறும் காட்டிப் பூசித்தால் மேரு கிரியில் பிரணவம் ஜோதிவெளி ஒளியாய்ப் பிரகாசிக்கும். பார்த்துப்

பூசிக்கவும். இந்தப் பூஜா விதியை சட்டநாதர் ஒரு வாறு காட்டி இருக்கிறார். இதன்பின்னால் ஆறாதார பூஜா விதானத்திலும் அறியலாம். மயிர்ப்பால மென்பது ஐயிந்திரியம் சேருமிடம். நெருப்பாறு என்பது உணர்வு கருவி கரணாதிகள் தன்வசப்பட்ட பிறகு, ஆசான் குறிகாட்டி அதின் மீது பதிகாட்டி பொருள் காட்டி தீ பரஞ்சோதியுடன் நாதம் அறிவிப்பார். இவை அனுபவத்தில் தனக்குத் தானே தெரிய வரும்.

இதையே மாணிக்கவாசகர் தனது ஞானத்தாழிசை முதல் பாட்டில் குறிப்பிட்டிருப்பதை முன்னுரையில் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

19. ஆகாயத்தில் நட்சத்திரங்கள் விபரம்

பூலோகம், வாயு லோகம், மேக மண்டலம், சூரிய மண்டலம், சந்திர மண்டலம், நட்சத்திர மண்டலம், சத்திய லோகம் முதலியவைகள் இருப்பதாய் நூல்கள் கூறுகின்றன. தவிர இவைகளில் நட்சத்திரங்களை பிரத்யட்சமாயும் நாம் பார்க்கிறோம்.

அசுவினி முதலாகிய நட்சத்திரங்களும், அபிஜித், துருவன், சப்தரிஷிகள், அருந்ததி, நவக்கிரகங்கள் இவை போக மற்ற நட்சத்திரங்கள் ஏது? என்பதை அறிய வேண்டும் என்பது சித்தர்கள் நோக்கம். முன் புவியில் உள்ள யோகிகள், ஞானிகள், சித்தர்கள், அடியார்கள், ஆழ்வாராதிகள், பக்தர் முக்தர் இவர்க ளெல்லாம் ஜோதியில் கலந்த மகான்களாவர். சமீபத் தில் வள்ளலாரும் ஜோதியில் கலந்த மகான்களில்

ஒருவர் ஆவார். சுத்த சைதன்னியத்தில் சத்திய லோக வாசிகளுக்கு சமீபமாய் இப்படிப்பட்ட சோதியில் கலந்த மகான்கள் நித்திய சூரியர்களாய் இருக்கிறார் கள். அங்கிருந்து உதிரும் நட்சத்திரங்களாகிய ஜோதி வடிவினர் பூலோக இச்சை வரும் காலத்தில் இங்கு வந்து தக்க இடங்களில் தங்கி வந்த இச்சை பூர்த்தி யான பிறகு முன்போல் ஆகாயத்தில் சோதியாய் போய் கலந்து விடுவார்கள் என்பது சித்தர்கள் கருத்து ஆகும்.

சகலத்தையும் கிரகித்து தன்னிடத்தில் இழுத்து வைத்துக் கொள்ளும் சக்தி ஆகாயத்தின் சுபாவமாகும்.

தற்காலத்தில் தூர திருஷ்டி கண்ணாடிகள் வழியாக விண்வெளியை ஆராய்ந்து வரும் மேல் நாட்டினர் சிலர் சில சமயங்களில் ஆகாசத்தில் ஆள்கள் போன்ற உருவத்தினர் சஞ்சரிக்கிறதாவும் அதை பார்த்ததாயும் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

இப்படி இவர்களால் பார்க்கப்பட்டவர்கள் சூக்கும தேகம் ஞான தேகம் பிரணவ தேகமுடைய சத்திய லோக வாசிகளே ஆவர்.

சிற்றின்பம் பேரின்பம்

நாதம் சிவப்பு சக்தி. விந்து வெளுப்பு. சிவம் சூரிய சந்திரர். சிவப்பு – வெளுப்பு. அவையே நாத விந்துக்கள். அதில் ஆனந்தம் உதித்தது. ரூபமாகிய சுக்கில சுரோணிதத்தில் ஸ்தூல பஞ்ச பூதங்கள் கலந்து கரு அமைந்தது அதுவே ஸ்தூல சம்பந்தம். அதனால்

சிறிது நேரம் சுகம், ஆனந்தமடைவதில் பயனில்லை. புணர்ச்சியே சிற்றின்பமாகும். இந்த எள் அளவான சிற்றின்பத்தை நீக்கி உணர்ச்சியாகிய நாத விந்து விளங்கும் வாசியுடன் கூடி சதா விந்து நிலையில் நின்று ஆனந்த மயமான பேரின்பத்தில் பெரியோர் சேர்ந்தனர். இது பேரின்பமாகும். உள்ளிருந்து எட்டும் நாலு மாய்ப் புறப்பட்டு நாலு கழிந்து உள்ளே செல்லு மதை கவனித்து வந்தால் பேரின்ப ஜோதி தோன்றும் என்றனர்.

20. நித்திரை செய்யும் முறை

புருஷர்களின் சரீரத்தில் இரத்தாசய உறுப்புக்களும் மற்றும் ஆகாரப் பையும் இடப் பக்கத்தில் இருப்ப தால் நித்திரைக்கு படுக்கையில் இடது கை கீழே வரும்படி வைத்து வலது கை மேலே வரும்படி படுக்க வேண்டும். அப்போது சூரிய நாடி ஓடினால் நலம்.

அப்போது பல வித எண்ணங்களில் இருந்தாலும் அவைகளை நீக்கி கண்ணும் கருத்தும் ஒத்த இடத்தில் கடவுளை சிந்தித்து உள்ளே இருந்து நித்திரை செய்ய வேண்டும். ஒத்த இடத்தில் நித்திரை செய் என்பது ஔவை வாக்கியம். கடவுளை சிந்தித்து தூங்காமல் தூங்கி சுகமடைவதுதான் நல்ல நித்திரை ஆகும். சரம் ஓடும் பக்கமாய்ப் படுப்பது சிவ யோகிகளின் தன்மை ஆகும்.

தேகத்தில் நரம்புகளின் தொழில்

**சொல்லிய உந்தி தன்னில் கழித்த தோா்
எழுத்தைப் பற்றி எல்லையிலெழுந்த நாடி
எழுபத்தீராயிர மென்றனா்.**

இந்த நரம்புகளைப் பற்றி முன்னோர்களும் மேலை நாட்டினரும் அங்க சோதனை பண்டிதர்களும் ஆராய்ந்து சிரசின் பின் பாகத்தில் பிடரி வழியில் சில நரம்புகள் உற்பவமாய் கண் – காது – நாசி – நாக்கு போன்ற பாகங்களுக்கு செல்லுகிறது எனத் தெரிந்தனர்.

அந்த நரம்புகளின் முன் நிலையில் சப்த ஸ்பரிச ரூப கந்தங்களை அறிந்து கொள்கிறோம். நரம்பின் மூலமாக ஜீவனென்கிறதெல்லாம் உயிரோடிருக்கின்றன. நரம்புகள் விட்டால் ஒன்றும் நடவாது. ஆதலால் நரம்புகளைக் காக்கும் ஔஷதங்களைச் சாப்பிட்டு இரத்த ஓட்ட நரம்புகளை பலப்படுத்திக் கொண்டு இல்லறத்தார்கள் யோக ஞானப் பழக்க வழக்கத்தில் வருவது மிக நல்ல செயலாகும்.

மும்மத சித்தாந்தம்

ஜீவ பிரம்மங்களுக்கு கேவலம் பேதத்தைச் சொல்லுகிற மதத்திற்கு த்வைத மதம் என்று பேராகும்.

1. கர்ம யோகம், சாங்கிய யோகம், பக்தி யோகம், தியான யோகம் அவசியம் வேண்டும். சாங்கிய யோகியானவர் வேதத்தில் சொல்லப்பட்ட ஈஸ்வர ரூபத்தை கேட்டு அதைப்போல் செய்து சகுண ரூபத்தை தியானித்து அதை அறிகிறார். சிலர்

தியானத்தினாலேயும் பகவான் எனும் பதத்தின் அர்த்தத்தை தன் தேகத்திலேயும் பார்க்கிறார். வேறு சிலர் வேதோக்தமான பகவத் சொரூபத்தை அப ரோக்ஷ ஞானத்தினாலேயும் பார்க்கிறார்கள். சாத கர்மத்தாலுண்டாவது பகவத் பிரசாதம். அந்த பகவத் சிரவணமனனாதி பானங்களினாலே பரமாத் மாவை அறிகிறார். தியானத்துக்கு இயலாத இன்னும் சிலர் சாங்கிய சம்பந்தத்தினாலே தியானத்தை சம் பாதித்துக் கொண்டு பகவத் ரூபத்தை சகுணத்தில் பார்க்கிறார்கள். வேறு சிலர் பரமாத்மாவை தியானத்தினாலேயும் தேகத்தினுள்ளே மனத்தினா லேயும் சாங்கிய யோகத்தினாலேயும் கர்ம யோகத் தினாலேயும் சகுண நிர்க்குண மூலமாய் அறிகி றார்கள். இவைகள் ஸ்மார்க்கமத சித்தாந்தமாகும்.

2. சரீரமமும் ஆத்மாவும் போல பிரம்ம சித்துக்க ளோடும் கூடிக் கொண்டு அபேதமாய் (பிரிந்து இராமல்) இருக்கிறதென்று சொல்கிற மதம் விஷிஷ்டாத்வைதம்.

3. ஜீவப் பிரம்மங்களுக்கு அபேதத்தைச் சொல்வது அத்வைத மதம் என்று பேராகும்.

இப்படி பலவிதமான மதங்களிலும் இந்த தேகத் தினால்தான் பகவானை அறிகிறார்கள். இத்தேகம் நிலையில்லாததினால் நல்ல எண்ணங்களை எண்ணி யும் தத்வ சோதனை செய்தும் யோகங்களை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

எமன் நெருங்கு முன்பே இக்காயத்தை சிலகாலம் நிலைக்க நல்ல சத்துள்ள ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டு யோக சித்தி செய்ய முயல வேண்டும்.

நோயின்றி தேகத்தைக் காப்பதற்கு கற்பங்களை சாப்பிடும்படி சித்தர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மூலிகைகளும் செந்தூரங்களும் முப்பூக்களுமாக சித்தர் கள் சொல்லிப் போயிருக்கிறார்கள்.

இதனால் சரீரத்துக்கு கேடு இன்றி யோக சித்தி அடையலாம் என்பது அவர்கள் தத்துவம்.

21. சித்திகளடைய முக்கிய கவனிப்பு

எங்கும் எல்லா சக்திகளுக்கும் ஆதாரம் அக்கினி. அக்கினியில் இடப்பட்ட ஒவ்வொரு பொருளும் அதன் சொரூபம் மாறி தெரியாமல் போகிறது. ஸ்தூலத்தில் இருந்து சூக்குமதிற்கு கொண்டு போகிற வஸ்து சூரிய சக்தியாகிய உஷ்ணம். அது காந்த சாரத்தலதைப் போன்றது. இந்திரியங்களுக்கும் உணர்வு களுக்கும் அப்பாற்பட்ட கடவுள் எங்கும் எல்லாருக்கும் தோற்றுகின்ற பிரத்யட்ச தெய்வம் சூரிய பகவானாகும்.

1. சரீரத்தைக் காக்கும் பிராண வாயுவை அனுசரித்த வஸ்துவை ஜோதி என்பதும் சத்தென்பதும் கடவுள் என்பதும் ஒன்றே. இந்த சத்து ஸ்தூலமாகி வெளிப் பட்டிருக்கிறதா? இதைத் தவிர சத்தின் பாகுபாடு கள் வேறில்லை. அது வெளிப்படாமல் அடங்கி இருக்குமாயின் மனம் வாக்குக்கு எட்டாதாயிருக்

கின்றது. மனத்தைப் புறஞ்செல்லாது தடுக்கும் விவேகம் தன் சாமர்த்தியத்தால் கடவுளை அடையச் செய்யும்.

2. நாம் உள்ளே சித்தைக் கண்டும் ஒளி காணாமலும் புறத்தில் ஒளியைக் கண்டு சித்தைக் காணாமலும் ஞானக் குருடராகிறோம். இதைத்தான் கர்ம வினை என்பர். சித்துதான் ஒளி. ஒளிதான் சித்து. காந்தசார சக்தியாகிய அந்தர உஷ்ணம் சத்தாயும் சித்தாயும் கடவுளாயிருக்கிறது. சாக்கிரதாவஸ்தை யில் சூரிய ரூபமாயும் சொப்பனாவஸ்தையில் சந்திர ரூபமாயும் சுழுத்தியில் இருளாயும் இப்படிப் பலவானாலும் ஒரே வஸ்துதான் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வீணையின் தந்தி யானது ஸ்தான பேதத்தால் சப்தபேதமானாற் போலும், கையில் ஒரே குருநாடி சிலேத்துமங் களைக் காட்டுவது போலும் காட்சிக்குக் காணாத நிர்க்குண நிலையில் அது காரணமாயிருக்கிறது. காரியமில்லாமல் காரணமாயிருந்தால் செல்லாது. நிர்க்குண நிலையில் பகவான் என்றும் கடவுள் என்றும் சாமி என்றும் சொல்கிற வஸ்து ஒன்றே. அது ஒன்றும் செய்யாமல் சகுண நிலையில் அதாவது ஜோதி நிலையில் பிரபஞ்சமென்று சொல்லப்படுகிற நாம ரூபங்களாக இருந்து செயல் படுகிறது. கடவுளின் உண்மையை வழிபட வேண்டுமானால் அதற்கு அதிகாரமும் பணமும் வேண்டாம். கெட்ட எண்ணங்கள் எதுவும் இல்

லாமல் பரிசுத்தமான தூய உள்ளம் ஒன்றே போதும். மனம் சுத்தமானால் மார்க்கம் எதற்கு?

4. சுவாசம் சுபாவமாக உள்ளேயும் வெளியேயுமாய் ஹம் ஸம் என்று சதா நடந்து கொண்டே இருக் கிறது. தனித்து ஓர் இடத்தில் இருந்து கொண்டு வேறு எதையும் சிந்திக்காமல் கேட்காமல் மௌன மாகவோ அல்லது சகுண ரூப இஷ்ட தேவதை யையோ நினையுங்கள். இப்படி தனித்து ஓர் இடத்தில் இருந்து பழகும்போது தானே இஷ்ட தேவதையான அக்கடவுள் சகுணரூபமாய் நன்றாய் அந்தர் முகத்திலாவது பகிர் முகத்திலாவது சொப் பனத்திலாவது காணும். இதை பாவனாப்யாசம் என்று சொல்வார்கள்.

5. ஒரு நல்ல யவ்வன ஸ்திரீயை அல்லது புருஷனை அல்லது அழகிய வஸ்துவை நாம் கண்ட மாத்தி ரத்தில் குலம் வம்சம் அந்தஸ்து எதையும் கவனி யாமல் அந்த ஸ்திரீயை லோக மாதாவாகவும் அந்த புருஷனை லோக பிதாவாகவும் அழகிய வஸ்துவை லோக கர்த்தாவாகவும் எண்ண வேண் டும். ஏனெனில் கண்ணும் கருத்தும் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்தால் அழகைத்தான் இச்சிக்கும். ஆதலால் அழகை கடவுளாகவும் ஸ்திரீயை லோக மாதாவாகவும் பாவித்து பழகிக் கொண்டு வந்தால் நம் சக்தி'யாகிய மனோன்மணி நம்மை இரட்சிக்க வேண்டி நாம் கேட்டவற்றையெல்லாம் கொடுப் பாள். கேட்டவைகளுக்கு மறு மொழி சொல்லு வாள். இப்படிப் பழகுவது சித்தர்கள் நிலை

யாகும். இதற்கு மாறாக நடப்பவர்கள் கடைசியில் கெட்டுப் போவார்கள். அதனால்தான் நல்ல வடிவுடைய வடுகனுக்கும் ஆத்தாளுக்கும் பூசை போடென்று சித்தர் நூல்கள் கூறுகின்றன. அதனால்தான் காலையில் சிவனைப் பூசி, மாலையில் மாலைப் பூசி, நடுவில் தாயைப் பூசி என்றனர் பெரியோர்.

6. சரஸ்வதி, சாவித்திரி, காயத்திரி, பார்வதி, லக்ஷ்மி, துர்க்கை, மகாகாளி முதலிய சர்வ வியாபக அம்மைகளில் ஒன்றை முன்னிலைப்படுத்தி நானாவித சிறப்புக்களால் சகுணத்தில் கொண்டாடி வருவாராகில் அவர் வழிபாட்டை அம்மை ஒத்துக் கொள்வாள்.

அழகென்பது கடவுளின் ஓர் அங்கம். அழகை ஆராதிப்பது கடவுளையே ஆராதிப்பதாகும். மனம் அழகைக் கண்ட மாத்திரத்தில் கண்ணும் கருத்தும் அதை ஆகர்ஷிக்கும். கண்ணும் கருத்தும் ஒத்த விடத்தில்தான் மனது குவிந்து அதை இச்சிக்கும். அதை நாம் கடவுளென்று உட் கொண்டு கடவுளே என்று நிச்சயித்து மதிக்க வேண்டும்.

7. மரணமாகும்போது மரணமாகாதிருக்க கடவுளிடத்தில் கடவுளுமாக நினைத்து இருந்தால் நாம் சாவதில்லை. ஜீவ சேஷ்டையுடன் ஜீவித்து இருப்பதுமில்லை. அதாவது சமாதி நிலையில் நாம் லயித்து இருந்தோமேயானால் மரணடையாமல் இருப்பதை நாம் நேரே அறியலாம்.

பரகாயப் பிரவேசஞ் செய்ய முயலும் சித்தர் காய சித்தி செய்த பின்பு யோக சித்தி செய்ய முயலுவர். அப்படி யோகத்தில் தேர்ந்த பின்பு அவர்களுக்கு அந்தக்கரணங்கள் இருக்குமிடமும் ஆத்மா அடங்கு மிடமும் தெரிந்து அதில் லயமாக இருக்க முயலுவர். அவர்கள் இந்திரியங்களை அடக்கி காந்த சார சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து மரணமென்பதை நீக்கி சொரூபசித்தியாய் தெய்வமாக பகவத் சன்னிதானத் தில் தன் இஷ்டம்போல் சாயுச்ய பதவி அடைவார்கள். மறுபடியும் தன் இஷ்டம்போல் மாறுவார்கள்.

8. நினைப்பு குணமாகவும் மனம் குணியமாகவும் இருந்ததினால் ஒற்றுமை பற்றி நினைத்ததும் ஒத்து போகும். மனம் என்று எதை நினைக்கி றோமோ அதுவாகவே இருக்கின்றோம். மனித னுடைய ஒவ்வோர் செயலும் அவனுடைய அந்தக் கரண நிலையில் இருந்து உண்டாகிறது. செய்கை நினைப்பதின் மலர். இன்ப துன்பங்கள் காய் கனிகள். மனதின் நினைப்பே நம்மை சிருஷ் டித்தது. மனிதன் தன்னாலேயே ஆக்கவும் அழிக் கவும் படுகிறான். தன் நினைப்புக்களை ஜாக்கிரதை யாகக் காத்து தன் வசப்படுத்தி தக்க வழியில் திருப்புவானாகின் தானே தன் ஒழுக்கத்துக்கு வழிவகுத்துக் கொள்பவனாகிறான். அதனால் தானே தன் விதியை திருத்தவும் வியாதியை நீக்கவும் தனக்கு வேண்டியதை தான் அடையவும் சக்தியுடையவனாகிறான். தேடுகிறவன்தான்

காண்பான். தேடாதவனுக்கு ஒன்றும் இல்லை. இவைகளுக்கு முக்கியம் பொறுமை, தன்னம்பிக்கை, விசுவாசம்தான். விடா முயற்சி இருந்தால் எல்லா விஷயங்களிலும் தன் இஷ்டப்படி செய்துகொள்ளலாம். வலது கை செய்யும் வேலையை இடது கை ஏன் செய்வதில்லை? முயற்சியும் அப்பியாசமும் செய்யாததினால்தான். விடா முயற்சியுடன் அப்பியாசம் செய்த சிலர் இரண்டு கைகளிலும் எழுதுகிறார்கள். சாதகத்தினால் அநேக காரியங்களைச் சாதிக்கலாம்.

9. ஒருவனுடைய புற நிலைமைகள் அவனுடைய அக நிலைமைகளுக்கு ஒத்தவாறு சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். தன்னுடைய அந்தக் கரணங்களை அதாவது பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கி ஆளும் திறமை வந்து விட்டால் தனக்குத் தானே எஜமானன் ஆகிறான்.

ஆன்மா தன் இஷ்டத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள தேகமும் இந்திரியங்களும் துணைக் கருவிகளாக இருக்கின்றன. ஆதலால் முதலில் தேக சித்தி செய்தால்தான் ஆன்மலாபத்தை பூர்த்தியாய் அடைய முடியும். மனமாகிய நிலத்தில் விதைத்த விதையே முளைக்கிறது. ஒவ்வொரு நினைப்புக்களாகிய பல தினுசான விதைகள் சீக்கிரத்திலாவது நாட்கள் கழித்தாவது அதற்குரிய தன்மை போல் புஷ்பித்து காய்த்து கனிகளைத் தப்பாது கொடுக்கும். நாம் கேட்டதை கொடுக்க கடவுள் நம்மிடம் இருக்கிறார். நல்வினை

தீவினை எதை மனதால் எண்ணினாலும் அந்த விதை யின் கனியை நமக்குத் தருகிறாரே. இறைவனுக்கு நல்லதுமில்லை. கெட்டதுமில்லை. எல்லாம் நினைப்ப வனின் எண்ணப்படிதான். அனுபவிப்பதும் எண்ணி யவனேதான். இறைவன் அல்ல. சரீரம் நமது மனதின் வேலைக்காரன். மனதின் நினைப்பு, அந்தக்கரணங் கள், பஞ்ச தன்மாத்திரைகள் மனதினுடைய பிரதான சேவகர்கள். மனம் ஆத்மாவின் மந்திரி ஆகும். ஆத்மா இராஜாவாகிய சத்து. சத்தே கடவுள். கெட்ட நினைப் பால் கெடுதல்களும் நல்ல நினைப்பால் நல்லதும் தப்பாது சரீரம் நடத்தி வைக்கிறது.

இதனால் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நாம் மனத் தூய்மையாகவும் அன்பாகவும் இருக்க மனதில் எண்ணுகிறோமோ அவ்வளவு ஆனந்தத்தை நாம் அனுபவிக்கலாம். எல்லாவற்றுக்கும் மனதே காரணம்.

10. பகை, பொறாமை, ஏக்கம், பயம் இவைகள் சம்பந்தப்பட்ட நினைப்புக்கள் சரீரத்தின் ஆரோக்கி யத்தையும் அழகையும் கெடுக்கும். மடமை, கர்வம், காமக்குரோதம், கோபம் இவைகளை நீக்க வெளியில் வைத்தியன் இல்லை. ஆனால் அந்த வைத்தியன் உன் உள்ளே இருக்கிறான். அதுதான் உனது மனமும் எண்ணங்களும். எதிலும் எங்கும் எப்போதும் எல்லோரிடத்தி லும் எந்த நிலையிலும் அன்பு செலுத்துவதே சன்மார்க்க நிலை. அவனே உயர்கிறான்.

11. ஒருவன் தனது நினைப்பின் சக்திகளை எல்லாம் ஒருமுகப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். மனோ விருப்பம், மனோ பாவனை, மனோ ராச்சியம் இவைகளில் மனதைத் திரிய வொட்டாமல் அதனைச் சன்மார்க்கத்தில் திருப்பி நல்லவைகளை எண்ணி நல்ல நினைப்பை உண்டாக்கி நல்லதையே செய்ய முயல வேண்டும். அதுதான் தன்னைத் தானே அடக்கி ஆள்வதற்கும் ஏகாக்ர சித்தத்துக்கும் வழிகோலும் நிலையாகும். ஒருவன் கருதிய காரியத்தைச் செய்து முடிப் பதில் தவறி விட்டாலும் திரும்பத் திரும்ப விடா முயற்சியுடன் செயல்பட்டால் அவனுடைய மனமானது எப்படியும் அவனது திட்டத்தை வெற்றிகரமாக முடித்துக் கொடுக்கும். சந்தேகம், பயம் இவைகள் வரவே கூடாது. இவைதான் உனக்கு பெரிய எதிரி. இவைகளை உதறி விட்டால் மன உறுதியாக நின்றால் நினைத்ததை சாதிக்கலாம்.

12. ஒரு நல்ல காரியத்தை பயமின்றி செய்ய நினைத் தால் அதுவே ஒரு சக்தியாகிறது. அதனால்தான் சகல காரியங்களும் ஒரே மனதாய் ஒரே எண்ண மாய் ஆகும் என்று தீர்மானித்தே செயல்பட வேண்டும். உள்ளம் உன்னிடம் இருக்கிறது. ஆதலால் எண்ணத்தைச் சிதற விடாமல் ஒரு முகப்படுத்துவதில்தான் வெற்றியின் ரகசியம் இருக்கிறது.

சாந்தி நிலை வந்தால் ஞான நிலை வாய்க்கும். மனமும் வாக்கும் நினைப்பு இல்லாத நித்திரையில் ஈடுபட்டு இருக்கும்போது மனம், சமயம், சாஸ்திரம், நாம் வணங்கும் கடவுள் இவை எல்லாம் போய் விடும். விழித்து மனம் வாக்கு வெளிப்பட்டவுடன் மற்ற எல்லா நினைப்பும் வந்துவிடுகிறது. அனாதியே பிரபஞ்சமாக வெளிப்பட்டிருக்கிறது. இதுதான் பிரசன்னமாக இருக்கிற கடவுள் ஆகும்.

பாகம் – 2

1. சிவயோக சாரம்

சிவயோகமென்றால் இத்தூல சரீரத்தோடு நீடித்த காலம் உயிருடன் வாழ்வதற்கு ஆதாரமாயிருக்கிற சுவாசத்தைத் தன்வசப்படுத்த செய்யும் சாதகமாகும். பரமாத்மாவுக்கும் ஜீவாத்மாவுக்கும் சம்பந்தம் உண் டாக்குதலாகும். யோகப் பிரயாசத்தால் ஜனன மரண அவஸ்தைகளை ஜயிக்கலாம். அதனால் சகல பாவங் களும் நிவாரணமாகும். இந்த யோக பயிற்சியால் சித்தம் பரிபக்குவமாகி கைலாயம் வைகுந்தம் ஆகிய மேல் பதவிகளை அடையலாம் என்று விஷ்ணு பிரம்மாவுக்கு உபதேசித்தார். யோக ஹீனமான ஞானம் மோட்சத்தைத் தராது என சிவனும் பிரம்மாவுக்கு உபதேசித்தார்.

ஆதலால் ஜாதி மத பேதமில்லாமல் ஆண் பெண் பாலர்கள் அனைவரும் இந்த கர்ம ஞான பக்தி யோகங் களை அப்யசிக்கலாம். மனதை வசப்படுத்த யோகத் தைத் தவிர வேறு வழியே கிடையாது.

இங்கு ஜாதி மத பேதம் என்பதே கிடையாது. எல்லாம் சிவமே. எல்லாமே இறைவனின் படைப்பு. எல்லாம் நடத்துபவனும் இறைவனே. இந்த நிலை

யில் பேதாபேதம் எங்கே இருக்கிறது? சம்சாரத்தில் உள்ளவர்கள், விதவைகள், பிரம்மச்சாரிகள் மற்றும் சகல ஜனங்களும் சிரத்தையுடன் இந்த யோக மார்க் கத்தில் ஈடுபடலாம். இங்கே எந்த பேதமும் வித்தியாச மும் இல்லை.

சந்தேகம், பயம், அஜாக்கிரதை, தன்னையறியா திருத்தல், அதிருப்தி, சபலம் அவநம்பிக்கை இவை கள்தான் யோகத்தின் எதிரிகள். ஆதலால் திட நம்பிக்கை யுடன் உலகில் எந்த ஒரு ஆணும் பெண்ணும் யோகப் பயிற்சியைத் தொடங்கலாம்.

ஆதலால் மாயை எனும் திரையை விலக்கி, உள்ளே வெளியே போகும் சுவாசங்களைக் கொண்டு பிராண வாயுவை ஜயித்து, அறிவாகிய ஞானத்தால் சகல எண்ணக் குவியல்களையும் தள்ளி நிராசையாய் ஞான அறிவினால் சுத்த சைதன்னியத்தில் லயித்து அஷ்டாங்க யோகங்களை சாதகம் செய்து யோக ஞான வரம் பெற்று, அங்கிருக்கும் குண்டலினியை எழுப்பி வரச் செய்து கொள்வதே சரியான யோக ஞானமாகும்.

2. யோக ஞானங்கள் 2 விதமாகும்

1. முதலாவது அப்யாசயோகம். இதை கர்ம யோகம் என்றும் பிராணாயாம சாதகம் என்றும் சொல் வார்கள். இந்த யோகாப்யாசத்தால் சித்த பரி பாகமாகும்.

2. இரண்டாவது ஞான யோகம். இதை இராஜ யோகமென்று சொல்லுவார்கள். சித்த பரிபாகமான வர்கள் இந்த யோகத்தால் முக்தியடைவார்கள்.

முதலில் சொன்ன பிராணாயாமம் மூன்று விதமாகும்.

1–வது பிராக்கிருதம் அல்லது மந்திர யோகம்.

2–வது வைக்கிருதம் அல்லது லய யோகம்.

3–வது கும்பகம் அல்லது அடயோகம் ஆகும்.

மேலே கூறிய மந்திர யோகம் 4 விதமாகும்.

1–வது அஜபா ரூப மந்திர யோகம். இதில் 21,600 ஹம்சங்கள் உள்ளன. மூலாதாரம் முதல் ஆறாதார முடிவு வரைக்கும் அந்தந்த ஸ்தானத்தில் ஹம்ச மந் திரங்களை ஜபித்தல்.

2–வது ஜப ரூப மந்திர யோகம். இதில் ரிஷி, சந்தஸ், அதி தேவதை, மந்திர பீஜம், சக்தி பீஜம், கீலகம் ஆகியவற்றால் மந்திரம் ஜபிக்க வேண்டும்.

3–வது கிரியா ரூப மந்திர யோகம். யாக யக்ஞங் களால் மந்திர, பீஜ கற்பங்களைச் சொல்லி ஜபித்தல்.

4–வது ஸ்மரணை ரூப மந்திர யோகம். விக்கிரகங் கள், ரூபங்களை, பாடல்களாலும் பஜனைகளாலும் பஜித்தும் ஸ்மரித்தும் அதில் லயித்து அனாகத சக்கரத் திலிருக்கும் பத்து வித நாதங்களின் சித் கிளைகளை தரிசித்து அதில் மனதை லயிக்கச் செய்தலாகும். சர்வ கலா சர்வாவஸ்தைகளிலும் பிரம்ம சொரூபத்தில்

அபரோக்ஷ ஞானத்தால் ஜீவன் முக்தியடைந்து விதேக முக்தி பரியந்தம் பிராரப்தத்தை அனுபவித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும் என்றும் சிலர் கருத்துக் கூறுவர்.

இயமம் – நியமம் முதல் தியான சமாதி வரையில் அஷ்டாங்க யோகம் இரண்டு அங்கங்களாகும்.

1. முதலில் கீழே கண்ட அப்யாசங்களை செய்து பழக வேண்டும்.

   1. இயமம் 2. நியமம் 3. ஆசனம் 4. பிராணா யாமம்

2. இதற்குப் பிறகுதான் கீழ்க்கண்ட அப்யாசங்களை செய்ய வேண்டும்.

   1. பிரத்யாகாரம் 2. தாரணை 3. தியானம் 4. சமாதி.

   ஆக 8 அங்கங்கள் சேர்ந்தது அஷ்டாங்க யோக மாகும்.

   இவைகளை மிக நிதானமாக ஒவ்வொன்றாக அப்யசித்து பழக வேண்டும். அவசரப்படவே கூடாது.

3. ஞானம் இரண்டு விதம்

1. பிரவர்த்தி ஞானம், 2. நிவர்த்தி ஞானம்

1. பிரவர்த்தி ஞானம் என்பதில் விஷய ஞானம் – சப்த ஞானம் – வாச்சா ஞானம் என மூன்று விதம் சொல்லப்படும்.

2. நிவர்த்தி ஞானம் என்பது : அனுபவஞானம், நிர்விஷய ஞானம், ஸ்வயம் பிரகாச ஞானம் என மூன்றுவிதமாக சொல்லப்படும்.

ஒரு ஞானமே இரண்டாகுமா? என்ற சந்தேகம் எழலாம். இங்கே சந்தேகமே வேண்டாம். ஞான ஸ்வானுபவமானால் நிவர்த்தி ஞானமெனப்படும். அந்த ஞானம் வாசா ஞானமாகும் பட்சத்தில் பிரவர்த்தி ஞானமாகும். இந்த பிரவர்த்தி ஞானத்தால் சபா ரஞ்சிதம் செய்வதற்கே பிரயோஜனமாகும்.

தத்துவ ஞான நிஷ்டை அனுபவமானால் நிவர்த்தி ஞானம். இது மோட்சபிரதமாகும். சகல இந்திரியங் களும் சித்தத்தில் சேரும். சித்தம் புத்தியைக் கலைக் கும். புத்தியை கண்ணினுள் நிறுத்தி குருவாக்கியத்தி லிருப்பதுதான் முக்தி மார்க்க சாதனையாகும். ஓர் இடத்தின் தன்மைகள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால் அங்கு போய் பார்த்து வந்தவர்களைக் கேட்டால்தான் விபரம் தெரியும்.

அதுபோல தத்துவயோக ஞானம் தெரிய வேண்டு மானால் இதை தெரிந்து அனுபவித்த அனுபவஸ்தர் களை கேட்டால்தான் விளக்கம் கிடைக்கும்.

சின்முத்திரை என்ன என்றும் மௌன நிலை எப்படி என்றும் அதை வசப்படுத்தக் கூடிய ஆசனம் முதலிய விதிகள் என்ன என்ன விதம் இருக்கும் என்றும் குண்டலினி சக்தி என்ன என்றும் அதை எழுப்பும் மார்க்கம், அதனால் அடையும் நன்மைகள், மற்றும்

அது நீங்கும் வரை அதன் தரிசன அனுபவம் எப்படி என்ன விதமாக உதயமாகும் எனவும் அப்போதுதான் மனம் அசையாமல் இருக்கும் என்றும் இந்த விவரங் களை எல்லாம் தெரிந்து அனுபவித்த உண்மையான ஆசிரியரை அணுகினால்தான் அவர் மூலம் எல்லாவித நன்மைகளையும் யோக சித்திகளையும் முறையாக கற்று அப்யசிக்க இயலும். ஆதலால் உண்மையான யோகியரைத் தேடிப்பிடித்து அவரிடம்தான் வித்தை களைக் கற்க வேண்டும்.

4. நாடிகளின் நடை விபரம்

யோகம், தியானம் பயில விரும்புபவர்கள் முத லில் நாடிகளின் நடை அல்லது சுவாச ஓட்டங்களை தெரிந்து கொண்டால்தான் தியான பயிற்சிக்கு மிக உதவியாக இருக்கும்.

முக்கியமாக தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது 1. சூரிய நாடி, 2. சந்திர நாடி, 3. சுழுமுனை நாடி ஆக மூன்று நாடிகளைப்பற்றித்தான். இந்த மூன்று நாடி களின் நடைபற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் இந்த மூன்று நாடிகளின் சப்தத்தை முக்கிய மாக தெரிந்து இருக்க வேண்டும்.

இந்த சப்தத்திற்கு அஜபா என்ற பெயர். அஜபா என்றால் ஜபிக்கப்படாதது என்ற பொருள். ஜபம் என்பது ஜபிப்பது. இந்த அஜபா ஜபிக்காதது ஆகும். இதைத்தான் அவ்வையார் விநாயகர் அகவலில் குண்டலி அதனில் கூடிய அசபை என பாடியிருக்கிறார்.

இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை என்று நாடிகள் ஓடும் இடங்களுக்கு பெயர் ஆகும். இந்த சுவாசங்கள் இடது நாசியில் ஓடினால் இடகலை என்றும் வலது நாசியில் ஓடினால் பிங்கலை என்றும் பெயர் பெறும். சுழுமுனையில் ஓடுவது என்றால் இரண்டு நாசி களிலும் ஒரே சமயத்தில் ஓடுவதாகும்.

இடகலைதான் சந்திர நாடி. பிங்கலைதான் சூரிய நாடி. சுழுமுனைதான் அக்கினி என்று அழைக்கப் படும். இந்த நாடிகளில் சுவாசங்கள் போய் வரும் காலங்களையும் நிர்ணயம் செய்து இருக்கிறார்கள்.

இந்த கலைகளில் அதாவது இடது, வலது நாசி களில் சுவாசம் ஓடும் தன்மை:

இடகலை = சுக்ல பட்சம். பிங்கலை = அமர பட்சம்.

அமாவாசையை அடுத்து வரும் பிரதமை திதி முதல் மூன்று நாளைக்கும் காலையில் பிங்கலை தொடர்ந்து நடக்க வேண்டும். அதாவது சுவாசம் வலது நாசியில் போய் வர வேண்டும்.

சதுர்த்தி முதல் மூன்று நாளைக்கும் இடகலை நடக்க வேண்டும். சுவாசம் இடது நாசியில் ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இப்படியாக சுக்லபட்சத்தில் சந்திர கலை ஓடா விட்டால் அதாவது இடது நாசியில் சுவாசம் நடக்கா விட்டால் அவருக்கு இதனால் அசவுக்கியம் உண்டாகும். கவலைகள் அதிகமாகும்.

இதுபோல கிருஷ்ணபட்சம் அதாவது பவுர் ணமிக்குப் பின் பிரதமை முதல் மூன்று நாட்களுக்கும் காலையில் பிங்கலை நடக்க வேண்டும். அதாவது சுவாசம் வலது நாடியில் ஓடிக்கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

இதுபோலவே இரண்டு கலைகளும் மேலே சொல்லியபடி மூன்று நாளைக்கு ஒரு தடவை காலையில் மாறி மாறி நடைபெற வேண்டும்.

இதை தியானம் செய்பவர்கள் காலையில் எழுந் ததும் தினசரி கவனித்து வந்தால் தெரியவரும். சுழு முனை கூடுவது கடினம் ஆதலால் அதை மிகவும் கவனமாக அப்யசித்து பழக வேண்டும். சாதகத்தால் இது சாத்தியமாகும். ஆதலால் நிதானமாக தினசரி அதிகாலை மூன்று மணிக்கு எழுந்து சாதகம் செய்வது மிகவும் விசேஷமாகும்.

5. இடது கலையின் தன்மை

இடகலை என்பது இடது பக்க நாசியில் வரும் சுவாசம். இதற்கு சந்திரகலை என்றும் பெயர்.

இது நடக்கும் காலத்தில் நகைகள் செய்தல், அணிதல், மாங்கல்யம் தரித்தல், யாத்திரைகள் போதல், வெளிநாட்டு பயணம் செய்தல், வீடு கட்டல், கோவில்கள் கட்டுதல், தர்மம் செய்தல், புது துணி மணிகள் அணிந்து கொள்ளல், வைத்தியம் செய்து கொள்ளல், சாஸ்திரங்கள் படிக்க ஆரம்பித்தல், மருந்து கள் செய்தல், சிநேகிதர்களைக் காணுதல், வியாபாரம்,

தொழில் ஆரம்பம் செய்தல், தானியங்கள் சேமித்து வைத்தல், பல பாஷைகள் கற்றல், உபதேசம் பெறல், பந்து ஜனங்களை பார்க்க போகுதல் ஆகிய காரியங்கள் செய்தால் நன்மையாகவே முடியும்.

இடதுகலையானது சவுகரியமாக நடந்தால் தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இதில் ஆகாயம் நடந்தால் மேலே சொன்ன காரியங்கள் செய்யக் கூடாது.

பகலாக இருந்தாலும் இரவாக இருந்தாலும் மேலே சொன்ன காரியங்கள் இடது கலை நடக்கும் காலத்தில் நல்லவிதமாகவே நடக்கும்.

6. பிங்கலையின் தன்மை

பிங்கலை என்றது வலது நாசியில் சுவாசிப்பது ஆகும். இதை சூரிய நாடி என்றும் சூரிய கலை என்றும் சொல்வார்கள்.

சூரிய கலை நடக்கும் காலத்தில் கடினமாக வேலைகள் எல்லாம் செய்யலாம். மலஜல விசர் ஜனம், போஜனம் செய்தல், யோகம் பயிலுதல், தியானம் செய்தல், கடல் பிரயாணம் செய்தல், எதிரிகளுடன் சண்டை போடல், யோகம் செய்தல், கடினமான படிப்புகளை மேற்கொள்ளல், நாற்கால் ஜீவன்கள், வண்டி வாகனங்கள் வாங்குதல் விற்றல், மலை ஏற்றம், மல்யுத்தம், உடற்பயிற்சி செய்தல், ஆறு குளம் ஏரிகளில் ஸ்நானம் செய்தல், எண்ணெய் ஸ்நானம்

செய்தல், உலோக சம்பந்தமான கலைகளைப் படித்தல், தொழில்கள் அது சம்பந்தமாக ஆரம்பித்தல், சங்கீதம் முதலிய நுண்கலைகள் பயிலல், கற்பித்தல், பண லேவா தேவி கொடுக்கல் வாங்கல், ஆட்களை வைத்து வேலை வாங்குதல், கட்டுமானப் பணிகள், அறுவை சிகிச்சை செய்தல், மேலோரைக் காணுதல், அரசாங்க சம்பந்தமானவர்களை பார்த்தல், மற்றும் விருந்துகள் அளித்தல் இந்த சூரிய நாடியில் சுவாசம் ஓடும்போது செய்யக் கூடிய காரியங்கள் என்று சிவஸ்வரோதயம் என்ற நூல் கூறுகிறது.

7. சுழுமுனையின் தன்மை

சுழுமுனை என்பது இரண்டு நாசிகளிலும் ஒரே காலத்தில் வரும் சுவாசம் ஆகும். இந்த சுழுமுனை நடக்கும் காலத்தில் எல்லா நடவடிக்கைகளையும் நிறுத்தி விட வேண்டும். தவறி எந்த காரியத்தை நடத்தினாலும் தோல்வியே உண்டாகும். சுழுமுனை நடக்கும் காலத்தில் தியானம் செய்ய வேண்டும். பூஜை, ஜெபம், அர்ச்சனைகள் செய்லாம். இந்த சுழு முனை நடக்கும் காலத்தில் சுவாச பந்தனம் கைகூடும்.

சுவாசத்தை பந்தனம் செய்வதால் அதாவது நிறுத்துவதால் மனதிற்கும் தேகத்திற்கும் இன்பத்தைத் தரும். சுவாசமானது உள்ளுக்குள்ளேயே ஆக்ஞா சக்கரத்தில் இருந்து மணி பூரகத்துக்கு ஓட ஆரம்பித்து விடும். சுவாசம் வெளியே வராது. இதைத்தான் கும்பிடுதல் என்பது வழக்கு. இதை வித்தியாசமான

அர்த்தப்படுத்தி கைகளை குவித்து கும்பிடுவது என்பது வழக்கமாகி விட்டது.

8. ரேசக பூரக கும்பகங்கள் விபரம்

பிராண வாயுவின் அசைவு எதுவோ அதுவே மனதின் அசைவு ஆகும். பிராண வாயுவின் சலனத்தை ஜெயிப்பதே யோகத்தின் முயற்சி. இதை அடக்குபவரே யோகிகள் ஆவர். இதைத்தான் யோகிகள் அப்யசிக்கிறார்கள். இராஜஸ-தாமத குணங்களை நீக்கி சாத்வீக குணத்தோடு பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

1. வெளியில் இருக்கும் காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்தல் பூரகம் எனப்படும்.
2. அந்த சுவாசித்த காற்றை உள்ளே நிறுத்துவதை கும்பகம் என்பார்கள்.
3. கும்பகம் செய்த காற்றை வெளியே விடுதலை இரேசகம் என்பார்கள்.

இவைகளே பிராணாயாமத்தின் அங்கமாக இரேசக பூரக கும்பகம் எனப்படும்.

சூரிய நாடியாகிய பிங்கலை என்னும் வலது நாசியில் பிராண வாயுவை இழுத்து மெல்ல மெல்ல வயிற்றில் நிரப்பி விதிப்படி கும்பகம் செய்து இடகலை என்னும் சந்திர நாடியாகிய இடது மூக்கினால் மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும்.

சூரிய நாடி அல்லது சந்திர நாடி ஆகிய எந்த நாடியில் பூரிக்கிறோமோ அந்த நாசியிலேயே சுவா சத்தை நிறுத்தி வெளியேற்ற வேண்டும்.

உடலில் வேர்வை, நடுக்கம் ஆகிய ஏதாவது உண்டாகும் வரை நிறுத்தி எந்த நாசியினால் உள்ளே இழுத்தோமோ அதே நாசியினால் மெள்ள மெள்ள வெளியேற்ற வேண்டும். எந்த நாசியினால் இரேசகம் செய்தோமோ அந்த நாசியாலேயே மறுபடியும் பூரகம் செய்யலாம்.

இதுபோல பூரித்து கும்பகம் செய்த பிராணனை மற்ற நாசியாகிய பிங்கலையால் இரேசிக்க வேண்டும். இவ்விதம் சூரிய சந்திர நாடிகளை பழக்கம் செய்து வர மூன்று மாதத்துக்குள் நாடிகள் சுத்தமாகும்.

வலது நாசியில் இழுத்து நிறுத்தி இடது நாசியில் வெளியேற்றி அந்த இடது நாசியாலேயே உள்ளே காற்றை இழுத்து நிறுத்தி வலது நாசியில் வெளியேற்றி மறுபடியும் அதிலேயே இழுத்து நிறுத்தி இடது நாசியில் மறுபடியும் விடுவது பூரகம் கும்பகம் ரேசகம் ஆகும். இதனால் நாடிகள் பலப்படும்.

இவைகளை அப்யாசம் செய்து வரும் காலத்தில் தினந்தோறும் நிதானமாக பூரக கும்பக ரேசகங்கள் செய்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நேரத்தை அதிகரித்து வர வேண்டும். ஆரம்ப காலத்திலேயே அதிகம் செய் தால் மூலத்தில் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு அந்தச் சூடு கபா லத்தைத் தாக்கும். ஆதலால் சாதகர்கள் தினசரி நிதான

மாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செய்து படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும்.

9. யோக நிலையின் லட்சணங்கள்

யோக அப்யாசம் செய்யக் கூடிய இடம் தனிமை யாக இருக்க வேண்டும். தனியறையானால் அமைதி யாகத் தியானம் செய்ய வசதியாக இருக்கும். அல்லது தோட்டங்கள், புல்தரை, மற்றும் மரங்கள் அடர்ந்த இடம், நீர்நிலைகைள் உள்ள இடம், பூச்செடிகள் உள்ள இடங்கள் சிறந்தவை என நூல்கள் கூறுகின்றன. காற்றோட்டமான இடமாயும் சுத்தமான இடமாகவும் இருப்பது முக்கியம்.

தங்களுக்கு விருப்பமான ஆசனத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்யலாம். எப்போதும் மிருதுவான ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து செய்தால் சிரமம் தெரியாது.

இடகலை, பிங்கலை என்பது நாசியில் எப்போதும் ஹம் ஸம் என நடந்து கொண்டிருக்கும் சுவாசம் ஆகும். ஹம் ஸம் என்பது ஆத்மாவை குறிக்கும் சொல்லாகும்.

முதலில் வெளியே போகிற சுவாசத்தின் சத்த மாகிய 'ஹம்' என்பதையும் உள்ளே போகிற சுவா சத்தின் சத்தமாகிய 'ஸம்' என்பதையும் கண்டறிய வேண்டும். இந்த ஹம் ஸம் என்ற சப்தத்தைத் தெரிந்து கொள்வது இந்த அப்யாசத்தின் முதல் படியாகும்.

இதை ஸோ ஹம் எனவும் ஹம் ஸோ எனவும் சொல்லலாம்.

உள்ளே செல்லும் சுவாசம் 'ஸோ' எனவும் வெளியே வரும் சுவாசம் 'ஹம்' எனவும் ஆகும். முத லில் இதை உணர வேண்டும்.

1. இதை உணருவதற்கு முதலில் ஓர் ஆசனத்தில் அமைதியாக உட்கார வேண்டும்.
2. இரண்டாவதாக சுவாசம் உள்ளே போவதை கவ னிக்க வேண்டும். அதாவது உணர வேண்டும்.
3. மூன்றாவதாக வெளியே வரும் சுவாசத்தை கவ னிக்க வேண்டும். அதாவது உணர வேண்டும்.

எப்படியென்றால் உள்ளே செல்லும் சுவாசத்தை ஸோ என்றும் வெளியே வரும் சுவாசத்தை 'ஹம்' என்றும் உணர வேண்டும்.

நோக்கம் சுவாசத்திலேயே இருக்க வேண்டும். உள்ளே செல்லும் சுவாசத்தை கவனிக்கவும். வெளியே வரும் சுவாசத்தையும் கவனிக்கவும். வேறு எதுவுமே செய்ய வேண்டாம்.

சாதாரணமாக உள்ளே சுவாசம் செல்வதையும் வெளியே சுவாசம் வருவதையும் கவனித்துக் கொண்டே இருக்கவும். அதில் லயித்துக் கொண்டே உள்ளே செல் லும் சுவாசம் 'ஸோ' எனவும் வெளியே வரும் சுவாசம் 'ஹம்' எனவும் வருவதாக அந்த சப்தங்களை உணரவும்.

இப்போது இரண்டு கிரியைகளை ஒரே சமயத்தில் செய்கிறீர்கள்.

உள்ளே போகும் சுவாசம் 'ஸோ' என்பதையும் வெளியே வரக்கூடிய சுவாசம் 'ஹம்' என்பதையும் உணர்ந்து கொண்டே உள்ளேயும் வெளியேயும் போகும் சுவாசத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கவும். அதே சமயம் அதனால் உண்டாகும் ஹம் ஸோ அல்லது ஹம் ஸம் என்னும் சப்தமில்லாத சப்தத்தையும் உணர்ந்து வர வேண்டும்.

இந்த சமயத்தில் மனம் அங்கும் இங்கும் ஓடும். அதை இழுத்து சுவாசத்தில் நிறுத்த பழக்கவும். சில தினங்களில் இவை பழக்கப்பட்டு விடும். இதை விடாமுயற்சியுடன் தினசரி அப்யசித்து வரவும். நாளாக நாளாக இவைகள் ஒழுங்குபட்டு ஸோஹம் எனும் ஸம்சம் ஓட ஆரம்பித்து விடும். இப்போது ஒரு பரவச நிலை ஏற்படும். இதிலேயே லயித்து இருந்து விடலாம்.

5 நிமிடம் 10 நிமிடம் 30 நிமிடம் ஒரு மணி நேரம் என்று படிப்படியாக இப்படி லயித்து இருக்க ஆனந்த மாக இருக்கும். இதுவே அஜபா ஜபம் என்பது ஆகும். அஜபா ஜபம் என்பது ஜெபிக்காத மந்திரம் ஆகும். மிக உயர்ந்த மந்திரம், யோகம் அஜபா ஜபமாகும். இதை அஜபாகாயத்ரி எனவும் கூறுவார்கள்.

இவைகளை தெரியாமலேயே சிலர் ஸோஹம் ஸோஹம் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

ஆதலால் இவைகளை விட்டு மேலே சொன்ன சுவாசத்தில் லயித்து இருந்தும் ஸோ–ஹம் சப்தங்களை உணர்ந்து தினசரி ஜபம் அல்லது தியானம் செய்து வர

வர ஆசாபாசங்கள் அடங்கும். காம உணர்வுகள் குறையும். மனம் ஒரு நிலைப்படும். ஒரு தெளிவு ஏற்படும். அன்று முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்கலாம். தீர்க்கமாக எதையும் சிந்திக்கும் திறன் உண்டாகும். கண்களில் ஒரு தீட்சண்யம் இருக்கும். நாம் மற்றவர் கண்களை உற்றுப் பார்த்தால் அவர்கள் தம் கண்களை மூடி தாழ்த்திக் கொள்வார்கள். அல்லது வேறு பக்கம் திருப்பிக் கொள்வார்கள். இந்த சுவாசத்தை கவனித்து அதன் போக்குவரத்தில் ஸோ–ஹம் சப்தத்தை கவனித்து வந்தாலே மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு அதன் சுகங்களை நீங்கள் உணரலாகும். இதுபடி இந்த சப்தங்களை அறிந்தவன் மூன்று நாடிகளின் குணங்களையும் தத்துவங்களையும் அறிய வேண்டும். அதாவது இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை ஆகிய நாடிகளின் தன்மையை அறிய வேண்டும். இந்த யோகத்தை அப்யாசம் செய்து வரும் யோகிகள் ஜீரண சக்தியை உணர்ந்து தேகத்தைப் பலப்படுத்திக் கொண்டு பஞ்ச தத்துவத்தை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆதார விதிகளையும் கல்ப விதிகளையும் தெரிந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

சுமாராக 16 முதல் 20 வயதுக்குள் இந்த யோகம் செய்ய ஆரம்பித்தால் 30 வயதில் கேசரி குண்டலினி ஸ்தானம் முதலிய யோக சாதனங்களில் கிருகஸ்தன் தேர்ந்து விடுவான்.

முக்கியமாக இந்த யோக அப்யாசம் செய்பவர்கள் மது, மாமிசம், புகையிலை, லாகிரி வஸ்துக்களை

அறவே நீக்கி விட வேண்டும். இது மிகவும் முக்கிய மானதாகும்.

10. பஞ்ச தத்துவங்கள்

1. கலைகளில் தத்துவங்களின் நடை
2. சுவாசத்தில் தத்துவங்களை அறிதல்
3. சுவாசத்தில் தத்துவங்களின் அடையாளம்
4. தத்துவங்களின் நிறம்
5. தத்துவங்களின் சுவை
6. தத்துவங்களின் அசைவு
7. தத்துவங்களின் பலன்
8. சுவாசத்தின் அளவு

ஆகிய எட்டு விதங்களால் பஞ்ச தத்துவங்களைக் கண்டு அறியலாம்.

1. முதலில் வாயு எந்த தத்துவத்தில் நடக்கிறதோ அதை முக்கியமாக கண்டறிந்து பஞ்சேந்திரியங்களை ஷண்முகி முத்திரையால் மூடிக் கொண்டு தினம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அப்யசித்து பழகி வர வேண்டும். அதிகமாய் முதலில் அப்யாசம் செய்யக் கூடாது. நாளா வட்டத்தில் நேரத்தை அதிகரித்துக் கொண்டே வர வேண்டும்.

முக்த பத்மாசனம் என்பது ஷண்முகி முத்திரை ஆகும்.

பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டு மோவாய் கட்டையை மார்பில் அணைத்து அபானத்தை ஊர்த்

துவமாய் ரேசித்து குண்டலினி சக்தியை யுக்தமாய் நிறுத்தி பிராண வாயுவை விடுதல். இதனால் நாடித் துவாரங்களில் வாயு நிற்கும். இதை பந்தபத்மாசனம் என்பர்.

பத்மாசனத்தில் இருந்து இரண்டு கட்டை விரல் களால் இரண்டு காதுகளையும், ஆள்காட்டி விரல் களால் இரண்டு கண்களையும், இரு நடு விரல்களால் இரு நாசிகளையும், மோதிர விரல் சுண்டு விரல்களால் மேல் கீழ் உதடுகளையும் சேர்த்து மூடிக் கொண்டு பிராணனை உள்ளே அடக்கி கும்பகம் செய்து உள்ளே பார்த்து நிறுத்தியதை மெதுவாக வெளியே விடுதல். இதை பிராணாயாமம் செய்து பழக்கப்பட்டவர்கள் செய்ய வேண்டும். மற்றவர்கள் செய்யக் கூடாது. இதனால் ஞானபோதை உண்டாகி நாடி துவாரங்களில் வாயு நிற்கும்.

இதுதான் ஷண்முகி முத்திரையாகும்.

2. தத்துவ சோதனையாவது நல்ல சுத்தமான கண் ணாடியை தன் முன்பாக வைத்துக் கொண்டு அதன் மேல் சுவாசத்தை விட்டால் அதில் சதுரம் காணப் பட்டால் பிருதிவி தத்துவம். உருண்ட வட்டமானால் அப்பு தத்துவம். முக்கோண வடிவானால் தேயு தத்துவம். அறுகோணமாக இருந்தால் வாயுத் தத்துவம். சிறு சிறு புள்ளிகள் மாதிரி இருந்தால் ஆகாய தத்துவம் என தெரிந்து கொள்ளவும். இப்படி தினசரி பார்த்து வர நன்றாக தெரிய வரும்.

3. ஷண்முகி முத்திரையால் கண்களை மூடி அப் யசிக்கும் காலத்தில் மஞ்சள் நிறம் தோன்றினால்

பிருத்வி தத்துவம். ஸ்படிகம்போல் வெண்ணிறம் தோன்றினால் அப்பு தத்துவம். சிவப்பு தோன்றில் தேயு, பச்சை தோன்றில் வாயு, நீலம் கறுப்பு தோன்றில் ஆகாய தத்துவம் என்று சொல்லப்படும்.

4. சுவாசம் ரேசக பூரகமாய் நடக்கும்போது மூக்கின் தண்டின் ஓரமாக நடந்தால் பிருதிவி. மூக்கின் கீழாக நடந்தால் அப்பு. மூக்கின் மேல் நோக்கி நடந்தால் தேயு. ஒழுங்கீனமாயும் குறுக்காயும் நடந்தால் வாயு. அது அடங்கி மத்தியமாய் நடுவில் நடந்தால் ஆகாச தத்துவம் எனப்படும்.

5. பஞ்ச தத்துவங்களை அறிய :- ஐந்து வர்ணங்களையுடைய தனித்தனி பந்து அல்லது உருண்ட வஸ்துவை தனக்கு பின்னால் வைத்துக் கொண்டு பத்மாசனத்தில் அல்லது சுகாசனத்தில் இருந்து கொண்டு தியானிக்க வேண்டும். பஞ்சத் தத்துவத்தில் ஏதாவது ஒன்றை நினைத்து தனக்குப் பின் இருக்கிற பஞ்ச வர்ண பந்தில் ஒன்றை எடுப்பானாகில் அது தான் எண்ணிய நிறம் போலவே இருக்குமானால் அப்போது பஞ்ச தத்துவத்தை அறிந்தவனாகிறான்.

6. தத்துவங்களின் சுவை :

பிருதிவி	=	தித்திப்பு
அப்பு	=	துவர்ப்பு
தேயு	=	புளிப்பு
வாயு	=	கசப்பு
ஆகாசம்	=	காரம்

இவைகள் பஞ்ச தத்துவ சுவை ஆகும்.

7. சுவாசத்தின் அளவு :
சுவாசம் 12 அங்குலம் நீண்டு நடந்தால் பிருத்வி
சுவாசம் 16 அங்குலம் நீண்டு நடந்தால் அப்பு
சுவாசம் 14 அங்குலம் நீண்டு நடந்தால் தேயு
சுவாசம் 8 அங்குலம் நீண்டு நடந்தால் வாயு
மூக்கின் உள்ளேயே நடந்தால் ஆகாசம் ஆகும்.

8. அசையாத வேலை = பிருத்வி
அசையும் வேலை = அப்பு
கஷ்டமான வேலை = தேயு
துஷ்ட வேலை = வாயு
சத்துவ வேலை = ஆகாயம்

9. பிருத்வி தத்துவத்தில் ஆரம்பித்த வேலை லாபத்தில் முடியும்.

அப்பு தத்துவத்தில் அசையும்படியான வேலைகள் செய்யத்தக்கவையாகும். சீக்கிரத்தில் முடியும்.

அக்னி - வாயு. ஆகாயம் இந்த தத்துவங்கள் நடக்கும்போது எது ஆரம்பித்தாலும் சுபகாரியமாகும்.

தத்துவங்களை அறிந்து எதை எதை எப்போது உபயோகிக்க வேண்டுமோ அந்தந்த காலத்தில் அந் தந்த தத்துவத்தில் புத்தியை செலுத்தி செய்வது சரியான வழி ஆகும்.

11. பிராணாயாம நிர்ணயம்

முன்சொன்ன பிராணாயாம நிர்ணயத்தை அரு ணோதயம் முதல் 1 மணி நேரமும் உச்சி வேளை

யிலும் அஸ்தமனத்துக்கு முன்னும் பின்னுமாக ஒரு மணி, ½ மணி நேரமும் அர்த்த ராத்திரியில் 1 ½ – 2 மணி நேரமும் செய்து பழகி வர வேண்டும்.

காலம் 1–க்கு 20 அல்லது 30 பிராணாயாமம் வரையில் நன்றாக அப்யசிக்க வேண்டும்.

ஓர் ஆண் அல்லது பெண் அப்யசிக்க வேண்டுமானால் காலையில் 16 முதல் 26 வரையிலும் மதியம் 10 முதல் 20 வரையிலும் சாயங்காலம் அல்லது அர்த்த ராத்திரியில் 15 முதல் 25 வரையிலும் செய்து பழக வேண்டும்.

பிராணாயாமம் கைவல்யப்படும்போது முதலில் வேர்வையும் இரண்டாவது நடுக்கமும் மூன்றாவது தவளை கத்துதல் போலவும் தோன்றும். அதிக அப்பியாசத்தால் உடல் மேலே எழும்புவது உண்டாகும்.

இவை ஆதி நாதரால் சொல்லப்பட்டவை ஆகும். இந்த பிராணாயாமம் குடும்பஸ்தர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

இந்த பிராணாயாமத்தை குடும்பஸ்தர்கள் பாப சுத்திக்காகவும், யோகிகள் யோக சித்திக்காகவும், ஏகாந்தத்தில் இருந்து அப்யாசம் செய்ய வேண்டும். 1 ¼, ½, ¾ மணி காலம் கிரமமாய் அனுசரித்து வருவார்களாகில் சீக்கிரம் சித்தியடையலாம். இவர்கள் பாபங்களில் இருந்து விடுபட்டு மனத்துள் தேகாபிமானம் விட்டு கிரகத்தில் இருந்தே முக்தி அடைவார்கள். இவர்கள் பாபங்களில் இருந்து விடுபடுவது அல்லாமல்

இவர்கள் வம்சத்தாரையும் நல்ல கதிக்கு அனுப்பு வார்கள்.

இந்த பிராணாயாமத்தை ஆண், பெண் எல் லோரும் மற்றும் கணவனை இழந்த பெண்கள்கூட செய்யலாம்.

தற்காலத்தில் நிறைய யோக நூல்கள் வெளியாகி வந்துள்ளன. அவைகளை படித்தவர்கள்கூட பக்தி யோகம், தியான யோகம், மந்திர யோகம், லய யோகம், அமனய்க யோகம், பாவனாப்யாசம் முதலியவை களை கற்றறிந்து செயல்படுவார்களானால் மிக நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். அவர்கள் ஆயுள் ஆரோக்யத் துடன் எல்லா செல்வங்களையும் பெற்று வாழலாம்.

யோகியானவன் லோக சஞ்சாரம், கிராம பரி பாலனம் செய்யினும் தனது காரியத்தில் புண்ணிய பாவங்கள் செய்யினும் அவைகளில் பந்தப்பட மாட் டான். கிடைத்தால் சந்தோஷமும், கிடைக்கா விட்டால் துக்கமும் இல்லாமல் உள்ளே எந்தவித பற்றும் இல்லாதவனாய் விளங்குவான். கால வரம்பு, இட வரம்பு, நடை வரம்பு என்னும் சகல வரம்புகளும் உள்ளவனாய் இருந்த போதிலும் யோக சாதனத்தில் சதா திளைத்து அதிலேயே லயித்தவனுக்கும் யோக கிரியைகளுடைய கிருஹஸ்தனுக்கும் ஈச்வரவாச்சிய மாகிய பிரணவ சப்தத்தால் சித்தியுண்டாகும். கிரகஸ் தன் தாராதிகளால் நிரம்பியவனாய் தன் கிரகத்துள் இருந்து அகப்பற்று இல்லாமல் தன்னிடத்து சித்திகளின் அனுபவ அடையாளங்களைக் கண்டபின் அவன்

குடும்பத்திலேயே யோகியாய் ராஜ ரிஷியாய் வாழ்வான்.

12. பிராணாயாம மாத்திரை விளக்கம்

ஒரு மனிதன் ஜாக்கிரதாவஸ்தையில் விடும் சுவாசம் வெளிப்பட்டு உள்ளே போகிறது எவ்வளவு காலமோ அவ்வளவு நேரம் பிராணாயாமத்தின் காலமாகும். பின் அனுபவத்தில் ஒருவன் நித்திரை செய்யும்போது எவ்வளவு காலம் சுவாசம் உள்ளே போய் வெளியே திரும்புகிறதோ அந்த அளவு காலம் பிராணாயாமத்தின் ஒரு மாத்திரை என்று சிலர் முடிவு.

பிராணாயாமம் அப்யாச காலத்தில் பால், வெண்ணெய், நெய் இவைகளை அதிகம் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். உப்பு, புளி, காரம் இவைகளை அதிகம் சேர்க்கலாகாது. அப்யாசம் சித்தியடையும் போது இந்த நியமம் தேவையில்லை. ஆனாலும் நியமம் வைத்துக் கொண்டால் உடலுக்கு நலமே.

பிராணாயாமத்தின் மாத்திரையாவது தன் தேகத்தில் ஜீவித்திருக்கும் வாயுவின் கால அளவென்று சிலர் சொல்லியிருக்கிறார்கள். பிராணாயாமம் என்பது பிராணன் + ஆமம். பிராணன் = பிராண வாயுவை, ஆமம் = தடுப்பதென்று நாரதீபத்தில் சௌரவ புராணத்தில் சொல்லியிருக்கின்றது. இரேசக பூரக கும்பக பேதத்தால் மூன்று விதமாய் இருப்பதால் ஓம் என்ற பிரணவமே பிராணாயாம மந்திரமெனப்படும்.

பத்மாசனத்தில் இருக்கும் ஆண் அல்லது பெண் நாசி நுனியில் சந்திர பிம்ப பிரகாசத்தால் விரிந்த **'அ'**கார மூர்த்தமானது இரக்தாங்கமுடையது. அன்ன வாகினி தண்டம் கரத்தில் உடைய காயத்திரி யாகின்றது.

'உ'கார மூர்த்தமானது வெண்ணிற அவயவ முடையது. சக்கரம் கரத்திலுடையதுமான சாவித்திரி யாகின்றது.

'ம'கார மூர்த்தமானது கருமையான அங்க முடையது. இடபவாகினி வயது சென்றது. சூலந் தரித்ததுமான சரஸ்வதியாகிறது. அகாராதி மூன்றுக்கும் காரண பரஞ்ஜோதியாகிய ஏகாட்சர பிரணவமே என்று உறுதியாய்த் தியானிக்க வேண்டும். சிலர் கீழ்க்கண்ட படி இதைச் சொல்கிறார்கள்.

1. சரஸ்வதி, 2. சாவித்திரி 3. காயத்திரி என சக்திகள் மூன்று.

1. **சரஸ்வதி:** ஆசாரியனால் அறிய வேண்டியது. வாக்கிலுள்ளவள்.

2. **சாவித்திரி :** மணி பூரகத்தின் மத்தியிலுள்ளவள். இவளையே மேலே கொண்டு போய் இரண்டிதழுக்கு மத்தியில் நிறுத்திப் பார்க்க சகல சௌபாக்கியங்களும் கொடுப்பாள்.

3. **காயத்திரி :** கண்மணி – மனோன்மணி உள் மணியாகிய திரிபுரையாய் கன்யாகுமாரியாய் ஞான தீபத்தின் முனையில் உள்ளவள். இவள் மௌன

நிலையில் உள்ளவளாவாள். இவள் எல்லாவிதமான பற்றற்றவளாகுமென்றனர். இவ்விதம் சொல்வது சிலர் கருத்தாகும்.

பிராணாயாமத்தில் கைதேர்ந்த பின் இடகலை யானால் வெளி வாயுவை 16 மாத்திரை வரையில் பூரித்து, **அகாரத்தை** சிந்தித்து, பூரித்த வாயுவை 64 மாத் திரை அளவு கும்பகம் செய்து, **உகாரத்தை** தியானித்து கும்பித்ததை பிங்கலையில் 32 மாத்திரை காலவளவும் மெதுவாய் இரேசித்து மகார முத்திரையை தியானிக்க வேண்டும்.

பின்பு பூரகம் 12 ஓங்காரமாகவும் கும்பகம் 16 ஓங்காரமாகவும் இரேசகம் 10 ஓங்காரமாகவும் செய்ய வேண்டும்.

இதுவே பிராணாயாம அப்பியாசமென்று சொல்லப் படும்.

பிரம்மா – விஷ்ணு – ருத்திரன் பூரக கும்பக இரேசகங்களுக்கு அதிதேவதைகளென்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது.

நித்திரை செய்யும் குண்டலினியானது குருவின் மூன்று வாக்கியத்தால் எப்போது விழிக்கின்றதோ அப்போது ஆறு சக்கரங்களும் பிரம்ம கிரந்தி – விஷ்ணுகிரந்தி – ருத்திர கிரந்திகள் மூன்றும் பேதத்தை அடைகின்றன. அப்போது சூரிய பதவி என்னும் சுழி முனையில் பிராணவாயு அக்காலத்தில் இராஜ மார்க்க மாக அனுசரிக்கப்படுகின்றது. சுகமான போக்கு சம்ப

வித்தால் சித்தம் நிராலம்ப நிர்விஷயமாகிறது. சித்தம் நிராலம்பமானால் நோயாகிய காலனை வஞ்சிக்கக் கூடும். சுழுமுனை என்றும், சூனிய பதவி என்றும், பிரம்மாநந்தமென்றும், மகாமேருவென்றும், பெருவழி யென்றும், மயானமென்றும், சாம்பவி மத்யபாக மென்றும் செல்வதால் இக்குண்டலினி பேதத்தினால் ஷட்கர்ம பேதம் முதலியவை உண்டாகின்றன. அவ் வாறு உண்டாவதால் முயற்சியோடு பிரம்மரந் திரத்தின் சச்சிதாநந்த பிர்மலட்சணத்தை அடைவதற்கு உபாயமாகிய சுழுமுனையின் வாயிலை முகத்தால் மூடிக் கொண்டு நித்திரை செய்யும் ஈஸ்வரியாகிய குண்டலினி சக்தியை அனுசரிக்க வேண்டும். இந்த குண்டலினி சக்தியானது கந்தத்தின் மேல் பாகத்தில் யோகிகளுக்கு மோட்சத்தின் பொருட்டும் மற்றவர் களுக்கு பந்தத்தின் பொருட்டும் தூங்குகின்றது. குண் டலினி சக்தி ஆச்சரியமாயிருப்பதினால் அந்த குண் டலினி சக்தியை எவன் அறிகிறானோ அவனே யோக வித்வானென்று சொல்வார்கள். யோகிகள் தூங்கும் குண்டலினியை விழிப்பிக்கச் செய்வார்கள் என்று அடயோக தீபிகையில் சொல்லுகிறது. இது அடயோக ராஜயோக சாதகர் களுக்குத்தான் தெரியும் என்றனர்.

13. குண்டலினி ஸ்தான நிலை

மூலாதாரத்தில் பொருந்தும் உட்பாகமாகிய அக்குண்டலினி குதத்துக்கு 2 அங்குலம் மேலும் லிங்கத்துக்கு 2 அங்குலம் கீழுமாகிய சரீரத்திற்கு

நடுவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. கந்தஸ்தானம் மனிதர்களுக்கு தேக மத்ய மூலாதாரத்தில் நின்று 9 அங்குலத்தின் மேல் 4 அங்குல நீளமுள்ள இடத்தில் '0' முட்டையைப் போன்ற வடிவுடையதாய் த்வக்கால் அலங்கரிக்கப்பட்டு இருக்கின்றது. குதத்திற்கு 2 அங்குலம் மேல் தேக மத்ய பாகம் ஓர் அங்குலமிருந்து 9 அங்குல ஸ்தானம் ஆக 12 அங்குல பிரமாணம். அதாவது அவரவர்கள் கைக்கு ஒரு சாணாகும். எழுபத் தீராயிரம் நாடி நரம்புகளின் பலத்தை சோதிக்க வேண்டு மாயின் அதற்கு சக்தி சலனமாகிய குண்டலினி அப்பியாசமின்றி வேறு சித்தி செய்யும் உபாயம் வேறு ஒன்றுமே இல்லை என்று அனுபவ யோகிகள் சொல்லுகின்றனர்.

இந்த மத்திய நாடியாகிய சுழுமுனையானது யோகிகளுக்கு திட அப்பியாசம் தரும்.

ஸ்வஸ்திக, பங்கய ஆசனங்களிலிருந்து பிராணா யாமத்தாலும் முத்திரை முதலியவைகளாலும் சவுக்கிய முண்டாகிறது. ஆனாலும் சமாதியினால் அன்னிய விருத்தி நிரோதிக்கலாகாது. ஏகாக்கிர தன்மையால் மனதை தாரணை செய்து அப்பியசித்து நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால் இராஜ யோகமின்றி பரம புருஷார்த்த பலம் சித்தியாகாமையால் வாயுவின் கும்பக முத்திரை விதானமாகிய சகல விதிகளையும் மனதோடு அப்யசிக்க வேண்டும். புத்திமான்கள் வாயுவின் விதிக்கு அன்னியமான விஷயத்தில் மனோ விருத்தியைச் செலுத்தலாகாது. யோகிகளின் குரு பரம்

பரையாகிய சம்பிரதாயத்தால் வந்த சாம்பிரதாக்கிய மகா முத்திரை முதலியவற்றின் உபதேசத்தை எவர் தருகிறாரோ அவரே ஸ்ரீ குருநாதர். அவரே காரண காரிய குருவாகச் சொல்லப்படுவார்.

14. மண்டலத் திரையம்

1. அக்கினி மண்டலம், ஆதித்த மண்டலம், சந்திர மண்டலம் இவைகள் மண்டலத் திரையங்களாகும்.

1–வது அக்கினி மண்டலம் நாபியின் கீழ் பாகத்திலிருக்கின்றது. அது தேக மத்தியில் பொன்னிறமுடையதாய் முக்கோணமாயிருக்கின்றது. அது குண்டலினி. அக்குண்டலினியை சூரிய உதய காலத்திலும் அஸ்தமனமான காலத்திலும் தினம் மூன்று நாழிகை பேதிக்க வேண்டும்.

சூரியனால் பூரித்து சந்தினால் ரேசிக்கிறதினால் அபானனும் அக்கினியையடைந்து உஷ்ண சொரூபத்தால் செவ்வையாய் தகிக்கப்படுவதால் தூங்குகின்ற குண்டலினி சக்தி நன்றாய் விழிப்படைகிறது. தண்டத்தால் அடிபட்ட சர்ப்பத்தைப் போல் நிஸ்வாஸத்தைச் செய்து நிமிர்கிறது. பின்பு பிலத்தில் பிரவேசித்த பாம்பைப்போல் சுழுமுனையில் பிரவேசித்து ஜாக்கிரத்தையடைகிறது. ஒருவன் சலனஞ் செய்து மூலஸ்தானத்திலிருந்து குண்டலினியை மேலே கொண்டு வருவானாகில் அவன் மேலே சென்று அமிர்தத்தை அடைவான். இந்த குண்டலினி சக்தியை வாலைப் பிடித்தெழுப்பினால் நித்திரையை விட்டு மேலே

எழும்புகிறது. இவ்விஷயங்களை அனுபவஸ்தர் களைக் கேட்டுத் தெரிய வேண்டும்.

2-வது ஆதித்த மண்டலம் நாபியில் இருந்து கண்டம் வரைக்குமாகும்.

3-வது சந்திர மண்டலம் கண்டஸ்தானத்தில் இருந்து உச்சி பிரம்மரந்திரம் வரைக்கும் ஆகும்.

15. அமிர்த நிலை ஸ்தானம்

சிரசின் மத்தியில் (உச்சியில்) பரமாத்மா பொருந்தி யிருப்பதால் மேருவைப் போல உயர்ந்திருக்கும் சுழுமுனை. அந்த மேருவின் மேல் பாகத்தில் மத்தியில் சோமஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்த துவார மான சந்திர மண்டலத்தில் நின்று சரீரத்துக்கு சாரம் ஒழுகுகின்றது. ஒழுகும் சாந்திராமிர்தத்தின் சுவை கார்ப்பு, உவர்ப்பு இவற்றிற்கு சமானமானதாயிருந்தால் சுகமில்லை. கன்னல், நெய், தேன், பால் போலும் இரஸமுடையதானால் அப்போது அவனுக்கு காய சித்தியாயிருக்கின்றது. இது யோகத்தினால் காய சித்தி. அந்த சந்திராமிர்தத்தை ஒத்த ரஸத்தை எவன் பானஞ் செய்கிறானோ அந்த யோகி வியாதி இல்லாதவனாய் தாமரை தண்டு போல் மிருதுவான சரீரமுடைய வனாய் வெகு காலம் ஜீவித்து வாழ்ந்திருப்பான்.

16. சுவாசாங்குலப் பிரமாணம்

மனிதருக்கு சாதாரணமாய் உள்ளே போகிற சுவாசம் 10 அங்குலம். வெளியில் போகிற சுவாசம் 12

அங்குலம் வரை போகும். வேகமாக நடக்கும்போது 20 – 24 அங்குலம் வரைக்கும் போகும். ஓடும்போது 42 – 50 வரைக்கும் போகும். போகம் செய்யும் போது 50 - 64 வரைக்கும் போகும். வாந்தி செய்யும் போதும் சாப்பிடும் போதும் 18 – 20 வரைக்கும் போகும்.

யோகாப்பியாசம் செய்பவர்கள் தினம் இதை கவனித்து வர வேண்டும். அப்படி நீண்டு போகிற சுவாசத்தை தினசரி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் குறைத்து வர வேண்டும்.

கலைகளாகிய சுவாசம் 12 அங்குலம் வெளியே ஓடி 4 அங்குலம் குறைந்து 8 அங்குலம்தான் நின்ற இடத்தை நோக்கி வரும். சாதாரணமாக 4 அங்குலம் குறைவதால் 120 வயது வரை ஆயுள் நீடிக்கிறது. இதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மனதுடன் சேர்த்து நிறுத்தி பந்தனம் செய்வதினால் நீண்ட காலம் ஆயுளுடன் ஆரோக்கியமாக வாழலாம். சாதாரணமாக இவைகள் எல்லோருக்கும் தெரியாது. யோக ஆசான்களை கேட்டு தெரிந்து உபதேசம் பெற்று சுவாச பயிற்சி என்னும் பிராணாயாமம் தவறாது செய்து வந்தால் நீண்ட காலம் ஆரோக்யத்துடன் வாழலாம். அப்படி இயலாதவர்கள் இந்த புத்தகத்தையே பலமுறை படித்து தெரிந்து இதையே குருவாகப் பாவித்து அப்பி யாசம் செய்து வருவார்களானால் அவர்களுக்கே எல்லாம் தெரிய வரும். விடா முயற்சியுடன் செய்து வந்தால் பலன் அடையலாம். அனுபவம் இல்லாமல் எல்லாம் தெரிந்தவர்கள் போல் பேசுபவர்களை நம்பக்

கூடாது. யோக விஷயத்தில் நல்ல அனுபவம் உள்ள வர்களைக் கேட்டால் விபரமாய் அவர்கள் தங்கள் அனுபவத்தால் உங்கள் சந்தேகங்களை நிவர்த்தி செய்வார்கள். மூன்று வாயுக்களையும் பஞ்ச தத்துவங் களையும் சுவாசத்தைக் குறைக்கும் விதங்களையும் அறிந்து கொண்டவர்களுக்கு எதிர்கால விஷயங் களைத் தெரிந்து கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் கிடைக்கும்.

மனோதிடத்துடன் அப்யாசிகள் இந்த பிராணா யாம யோகத்தை விடாது செய்து வந்தால் யோகம் சம் பந்தமான எல்லா விஷயங்களிலும் நல்ல அனுபவம் இரண்டு மூன்று வருடங்களில் ஏற்பட்டு விடும். அப்படிப்பட்ட அனுபவத்தை அடைவதற்கு பொறுமை யும் விடா முயற்சியும் அமைதியும் தேவை. இதனால் வாக்கு சித்தி, நினைத்தவைகளை அடைதல் ஆகிய சித்திகள் உண்டாகும்.

17. தந்திர யோகம் [முதல் பகுதி]

இந்த தந்திர யோகம் - 'TANTRIC MEDITATION' என்பது மிகவும் பழமையானது. 5000 வருடங்களுக்கு முற் பட்டது. யோகிகளும் ஞானிகளும் இதை மிக ரகசிய மாக குரு சிஷ்யப் பரம்பரையாக காப்பாற்றி வந்தி ருக்கிறார்கள். இந்த வழிமுறைகள் தந்திர சாஸ்திரங் களில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. மிக சுலபமாக மிக உயர்ந்த யோக சித்தி அடைவது இந்த தந்திர யோகம் ஆகும். சிறப்பாக இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஆறு கிரியைகளாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

இந்த யோகம் மூன்று பகுதிகளாக பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த யோகமானது மிக சுலபமாகவும் அதிக பிரயாசையின்றியும் செய்யக் கூடியதாகும்.

இதில் முதல் இரண்டு கிரியைகள் மன உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் அல்லது அவைகளில் இருந்து ஒதுங்குதல் ஆகும்.

இரண்டாவது கிரியையானது மெதுவாக மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது ஆகும்.

மூன்றாவது கிரியை மிக ஆனந்தமாக தியான நிலையை அடைந்து அதன் சுகானந்தத்தை அனுபவித்து அதில் மிதப்பது ஆகும்.

இந்த மூன்று கிரியைகளும் இந்த யோகத்தில் மிக முக்கியமான அம்சங்களாகும். இந்த மூன்று கிரியைகளை நிதானமாகவும் அமைதியுடனும் செய்து வந்தால்தான் இதன் பரிபூரண பலன்களை அனுபவிக்க முடியும்.

நமது கஷ்டங்களையும் குறைகளையும் தீர்க்க வல்ல தியான முறை இந்த தந்திர யோகம் ஒன்றேயாகும். உதாரணமாக மன அமைதி இல்லாதிருத்தல், எதிலும் உணர்ச்சி வசப்படுதல், இல்லையே என்ற மன ஏக்கம், தலைவலி, தூக்கமின்மை, இரத்த அழுத்தம், மிகவும் மனம் உடைந்து போகுதல், சோம்பல், பலவியாதிகள், அஜீரணம், பயம் இப்படியாக நமக்கு ஏற்படக் கூடிய நாமாக உண்டாக்கிக் கொண்ட கஷ்ட நஷ்டங்களை எல்லாம் போக்கக் கூடியது இந்த தந்திர யோகம் எனும் கிரியா யோகம் ஆகும்.

நம்மை அறியாமலேயே நாம் பலவிதமான பிரச்னைகளையும் மனதில் போட்டு நிறைத்து வைத்துக் கொண்டே இருக்கிறோம். இதனால் ஏற்படும் டென் ஷன் மனதாலும், உடலாலும், உணர்ச்சிகளாலும் அதிக மாகிக் கொண்டே வருகிறது. இவைகளை மனதில் ஏராளமாக குவித்து வைப்பதனால்தான் பலவிதமான மனக் கோளாறுகள், மனம் சலித்து வெறுப்படைதல், நமது சக்திகளை உபயோகிக்க முடியாமல் சிதறடித்து பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகுதல், மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்டு முன் கோபம் உண்டாகுதல், மனதில் எதை யும் திடமாக சிந்தித்து செயல்பட இயலாமை ஆகிய கோளாறுகளுக்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது. இவைகளை யெல்லாம் எந்த மருந்தினாலும் குணப்படுத்த முடியாது.

இவைகளில் இருந்து விடுதலை பெற ஒரே வழி தியானம்தான். பரிபூரணமாக உடலை புதுப்பித்து சுறுசுறுப்பான நிலையையும் உண்டாக்கக் கூடிய ஒரே வழி இந்த தந்திர யோக தியானம்தான். மனதும் உடலும் அமைதியடைய இதுவேதான் ஒரே வழி என யோகிகள் திட்டவட்டமாகக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

இந்த தியான யோகத்தினால் இருதயத் துடிப்பு குறைகிறது. ஆனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கப்படு கிறது. இந்த தியானம் சரீரத்தின் நரம்புகளின் இறுக் கத்தை குறைத்து அமைதிப்படுத்தி இரத்தக் குழாய் களில் இருக்கும் அடைப்பு, கசடுகளான கொழுப்பை நீக்கி இரத்தம் சீராகவும் அதிகமாகவும் போய் வரச்

செய்கிறது. இந்த யோகம் செய்ய அதிக நேரம் தேவை யில்லை. தினசரி அரை மணி நேரம் செய்து வந்தாலே இது உங்கள் உடலில், மனதில், எண்ணத்தில் பல அற்புதங்களைச் செய்யும்.

நமது சரீரத்தில் உள்ள முக்கியமான ஆதார சக்தி களை தியானம் செய்தால் அவைகள் நமது மூளையில் உள்ள பகுதிகளை இயக்கி அந்த சக்தியினால் என்ன பலன் உண்டோ அந்த பலனை நமக்குத் தருகிறது. உதாரணமாக நாபி எனப்படும் மணிபூரக சக்கரத்தை தியானம் செய்து வந்தால் அதன் தொடர்பு உள்ள மூளை பகுதியை இயக்கி அதனால் மறைத்து வைக்கப்பட்ட அறிவுப் புதையலை திறந்து விடுகிறது. நமது உடலைப் பற்றி தெரிய முடிகிறது. இதனால் அநேக வியாதி களிலிருந்து நாம் விடுதலை பெறலாம். பயத்தை அறவே போக்கும். நமக்கு வேண்டியதை எல்லாம் தரக்கூடிய சக்தி இதற்கு உண்டு.

இதைத்தான் அவ்வையார் தமது விநாயகர் அகவல் என்ற யோக நூலில் ''பேழை வயிறும் பெரும் பாரக் கோடும்'' என்றார்.

பேழை என்பது பல விலை மதிக்க முடியாத நவ ரத்தினங்களை நிறைத்து வைத்திருக்கும் பொக்கிஷ மாகும். நவரத்தினங்கள் போன்ற விலை மதிக்க முடியாத சக்திகள் தேங்கிக் கிடக்கும் இடம் மணிபூரக சக்கரம் என்று அவ்வையார் குறிப்பிடுகிறார்.

இதுபோல நமது சரீரத்தில் ஆறு ஆதார சக்கரங் கள் இருக்கின்றன. அவைகளை பற்றி ஏற்கெனவே

சொ ப்லியிருக்கிறோம். அவைகளாவன : மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞா சக்கரங்களாகும்.

இவைகளை இயக்கச் செய்வதே தியானத்தின் வேலை. வேறு எந்த விதமாகவும் இதனை செயல் படுத்த முடியாது. இந்த ஆறு ஆதார சக்கரங்கள் எனப் படும் நரம்புக் கற்றைகளைச் சக்தி சேமிப்புக் கிடங்கு (POWER HOUSE) என்றுகூட சொல்லலாம்.

யோகப் பயிற்சியினால் இந்த ஆதாரங்களை இயக்கி செயல்பட வைத்து அதன் பலன்களை நாம் அனுபவிக்கலாம்.

இந்த திறனை பெற்றுவிட்டால் நாமே சித்த ராகலாம். வேண்டியது எல்லாம் கிடைக்கும். இது தான் யோக ரகசியம்.

தன்னை அறிதலும் இதுதான். ஆதலால் இதற்கு தேவை அமைதி, மன ஒருநிலைப்பாடு இவைகள் தான். இதைத் தெரிவதுதான் தியானம். இதை தெரி விப்பவர்தான் குரு ஆவார்.

தந்திர யோக தியான முறை

முதல் நிலை

மனதில் ஒரு சலனத்தை எப்படி ஏற்படுத்துவது? நீங்கள் உங்கள் சுவாசத்தை உணர்ந்தால் மனதில் ஒரு சலனத்தை அதனால் ஏற்படுத்த முடியும்.

ஆதலால் அமைதியாக ஓர் ஆசனத்தில் சவுகரிய மாக உட்கார்ந்து கொண்டு வெளியே வரும் சுவாசத் தையும் உள்ளே போகும் சுவாசத்தையும் கவனித்து வர வேண்டும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். அல்லது திறந்து இருக்கலாம். நேராக உட்கார்ந்து சுவாசம் உள்ளே போவதையும் வெளியே வருவதையும் மட் டும் கவனித்து வர வேண்டும். வேறு எதுவும் செய்ய வேண்டாம். உங்கள் எண்ணத்தை இழுத்து சுவாசத்தை கவனிப்பதில் நிறுத்தவும்.

நான் உள்ளே சுவாசிக்கிறேன். நான் சுவாசத்தை வெளியேற்றுகிறேன். ஆக இரண்டு நிலைகளை மட்டும் கவனித்து வரவும். இப்படியே மூன்று நிமிடம் இதைச் செய்து வரவும். வேறு எதுவும் செய்ய வேண்டாம்.

சுவாசம் உள்ளே போவதையும் வெளியே வரு வதையும் மட்டுமே கவனித்து வந்தால் மனம் அதில் நிற்க ஆரம்பிக்கும். மனம் அதில் லயிக்க ஆரம் பித்தால் அங்கே ஓர் உணர்வு ஏற்படும்.

இதுதான் முதல் நிலை. இந்த தியானத்தை தரை விரிப்பில் உட்கார்ந்து செய்யலாம். நாற்காலியில் உட் கார்ந்து செய்யலாம் அல்லது படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்தும் செய்யலாம்.

இனி இரண்டாவது நிலையைப் பார்ப்போம்.

இரண்டாவது நிலை

இப்போது நீங்கள் உள்ளே செல்லும் சுவாசத் தையும் வெளியே செல்லும் சுவாசத்தையும் கவனித்து

வருகிறீர்கள். இதை நன்கு உணர்ந்து தெரிந்து இருப்பீர்கள்.

இனி இந்த சுவாசம் உள்ளே எங்கே செல்கிறது என்று கவனிக்கவும். காற்றுக் குழாய் வழியாக உள்ளே சுவாசம் எங்கே போகிறது எனக் கவனிக்கவும்.

பின் இந்த சுவாசம் எங்கேயிருந்து வெளியேறு கிறது என்பதையும் கவனிக்கவும். இப்போது சுவாசம் உள்ளே காற்றுக்குழாய் வழியாக போவதை உணரு கிறீர்கள். அதேபோல் உள்ளே இருந்து சுவாசம் காற்றுக் குழாய் வழியாக வெளியேறுவதையும் கவனிக்கி றீர்கள்.

அதாவது உள்ளே காற்று போய் வெளியே வரும் வழியாகிய சுவாச நாடியாகிய முக்கியமான ராஜபாட் டையை கவனித்து வருகிறீர்கள். சில நாள் பழக்கத் தில் இந்த சுவாசம் உள்ளே போய் வெளியே வரும் ராஜபாட்டை ஆகிய பாதை உங்களுக்குத் தெரிய வரும். அதை உணர முடியும். உணர்ந்து இருப்பீர்கள்.

இந்தப் பாதையானது முதுகுத் தண்டில் அமைந்து இருக்கிறது என்பதை தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்தப் பாதையின் கீழ்ப்பகுதி மலதுவாரத்துக்கும் கருத்துவாரத் துக்கும் இடையில் இருக்கிறது. அதாவது முதுகு தண்டு வடத்தின் கீழ்பகுதி ஆகும். ஆண்களுக்கு ஆண் குறிக்குப் பின் மல துவாரத்துக்கு அடியில் உள்ளே இருக்கிறது. பெண்களுக்கு மலதுவாரத்துக்கு முன் னும் யோனியின் உள்ளே கருப்பை வாசலிலும் இருக் கிறது.

இதன் ஆரம்பப் பகுதி புருவ மத்தியில் நெற்றிப் பொட்டில் இருக்கிறது.

இது மூலாதார சக்கரம் என்பது ஆகும். இதுவே கடை பகுதி, அடிபாகம். ஆக்ஞா சக்கரம் என்பது புருவ மத்தி ஆகும்.

முதுகு தண்டின் மேல் பகுதி ஆக்ஞா சக்கரம், கீழ்ப்பகுதி மூலாதார சக்கரம் ஆகும்.

இப்போது நீங்கள் காற்று உள்ளே போய் வெளியே வரும் வழியைத் தெரிந்து இருப்பீர்கள். உங்கள் உணர்வுகள் சுவாசத்துடன் உள்ளே போகவும் மேலே உயரவும் செய்து வருவதையும் உணரலாம். அதாவது ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கும் மூலாதாரத்துக்கும் உணர்வுகள் போய் வரும் நிலை ஏற்படுவதை உணரலாம்.

தந்திர சாஸ்திரத்தில் இது கிரியை எனப்படும்.

மூன்றாவது நிலை

இப்போது நீங்கள் மானசீகமாக மனக் கண்ணால் சுவாசம் உள்ளே போகும் வழி, வெளியே வரும் வழி இவைகளை உணர்ந்து இருப்பீர்கள். உங்கள் உணர்வுகளும் சுவாசத்துடன் அங்கே சென்று வருவதையும் உணர்ந்து இருப்பீர்கள். உணர்வு சுவாசம் உள்ளே போகும்போது ஆக்ஞா சக்கரத்தில் இருந்து மூலாதார சக்கரத்துக்கு போவதாயும் வெளியே வரும்போது மூலாதார சக்கரத்தில் இருந்து மேலே வருவதாயும் உணர வேண்டும். இதை மானசீகமாக மனக் கண்ணால் கண்டு கொள்ளலாம்.

இந்த இரண்டு ஆதார சக்கரங்களும் மிக மிக முக்கியமானவை ஆகும். இவைகள் மிகவும் துல்லிய மான நுணுக்கமான உணர்ச்சி பூர்வமான பகுதிகளில் அடியும் நுனியும் போல அமைந்துள்ளன. இந்த இரண்டு சக்கரங்களும் பேராசிம்பதெடிக் நெர்வஸ் சிஸ்டம் (PARA SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM) எனும் நரம்பு கற்றைகள் வாயிலாக மூளையில் இருந்து சரீரத் தின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் வியாபித்து இருக்கிறது என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த நரம்புக் கற்றைகள் மூளையில் இருந்து அதன் துடிப்புக் களை (IMPULSES), அதன் தொடர்பு சக்திகளை இந்த அமைப்பு மூலமாக தொடர்பு கொள்கிறது. இவைகள் அனைத்தும் என்டாக்ரைன் செயல்பாடுகளையும் (ENDOCRINE FUNCTIONS) கட்டுப்படுத்துகின்றன. இந்த மிக முக்கியமான என்டாக்ரைன் செயல்பாடுகள் என்னவென்றால் சரீரத்தில் உள்ள நரம்புக் கற்றை களால் (GLAWDS) சரீர முழுவதும் பரவி வேண்டாத கழிவுகளை வெளியேற்றியும் வேண்டிய சக்திகளை யெல்லாம் ரத்தத்திலும் கலக்கச் செய்கிறது.

இதிலிருந்து தெரிவது என்னவென்றால் இந்த பேராசிம்பதடிக் நரம்பு அமைப்புக்கள் தன்னிச்சையாக இயங்கக் கூடிய நரம்புக் கற்றைகளின் ஒரு பகுதியாக தானியங்கியாக (AUTOMATIC NERVOUS SYSTEM) திகழ்கிறது.

இப்போது இவைகளிலிருந்து சுவாசமானது ஆக்ஞா சக்கரம் முதல் மூலாதார சக்கரம் வரை சென்று

வரும் சூட்சும ராஜபாதையையும் அதன் அமைப்பு களையும் ஓரளவு தெரிந்து இருப்பீர்கள்.

சரீரத்தின் அமைப்புக்கள் எல்லாம் தெரிந்து கொண்டால்தான் யோக மார்க்கத்தில் போவது மிக சுலபமாக இருக்கும். சரீரத்தின் அமைப்பைப் பற்றித் தெரியாமல் யோகம் பயிலுவது வீட்டில் இருந்து கொண்டு நீச்சல் படிப்பது போலத்தான் ஆகும்.

இந்த மூன்றாவது நிலை தியானத்தின் மூலம் சுவாசம் ஆக்ஞா சக்கரத்தில் இருந்து மூளையை தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய சக்தியை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த சுவாசங்கள் உள்ளே வெளியே போய் வரு வதினால் நரம்பு கற்றைகளில் சலனத்தை ஏற்படுத்தி அதை மூளைக்குப் பரவச் செய்து தேங்கி கிடக்கும் அதன் மகா சக்திகளை கீழே கொண்டு வந்து அந்த சக்திகளை சரீர முழுவதும் பரவச் செய்து அதன் பலனை அனுபவிப்பதே இந்த 3-வது நிலையின் தன்மை ஆகும்.

இந்த மிக நுட்பமான நரம்பு மண்டல கட்ட மைப்பு (PARA SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM) மூல மாக மூளையை இயக்கி சக்தியை எப்படி பெறுவது என தெரிந்து கொண்டீர்கள்.

இனி நீங்கள் செய்யக்கூடிய கிரியை என்னவென் றால் மூலாதார சக்கரத்தில் மனதைச் செலுத்தி அந்தப் பகுதியை அசையச் செய்வது ஆகும்.

இது எப்படி என்றால் மலத்துவாரத்தை - ஆசன வாயிலை உள்ளே இழுத்தும் வெளியே விடவும், நரம்புகளை இறுக்கி உள்ளே இழுத்து விடவும் பழக வேண்டும்.

குதிரை லத்தி போட்டதும் ஆசன வாயை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுகிறதல்லவா? அதுபோல் நாம் நமது ஆசனவாயிலை செய்ய வேண்டும்.

எப்படி என்றால் சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கும் போது ஆசனவாயிலை மேலே தூக்க் வேண்டும். சுவாசத்தை வெளியே விடும்போது ஆசன வாயிலை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வந்து விட வேண்டும். அதை ஆங்கிலத்தில் CONTRACTION AND EXPANSION OF PERINEUM என்பர்.

இப்படி கிரியை செய்வதினால் மூலாதார சக்கரத்தில் அசைவு ஏற்பட செய்கிறோம். நமது சரீரத்தில் மூலாதார சக்கரத்தில் ஏராளமான சக்திகள் கடல்போல் தேங்கிக் கிடக்கின்றன. அத்துடன் SEXUAL ENERGY என்னும் காம சக்தியும் ஏராளமாக தேங்கிக் கிடக்கிறது.

ஆதலால் இந்த சக்திகளை கொண்ட தேக்கத்தில் அசைவு ஏற்படுத்தினால் அதன் சக்திகள் அபரிமிதமாக இருக்கும். சக்திகளை வெளியேற்றி அதன் மூலம் நாம் அபரிமிதமான பலன்களை அடையலாம்.

இந்த கிரியையை அதாவது ஆசன வாயிலை அசைக்கும் (இழுத்தல் - விடுதல்) (சுருக்குதல் - விரிவடையச் செய்தல்) (CONTRACTION - EXPANSION)

ஆகிய கிரியையை நிதானமாயும் அவசரமில்லாமலும் செய்ய வேண்டும். இதை முதலில் ஒரு நிமிடம் செய்யவும். பின் இரண்டு நிமிடம் மூன்று நிமிடம் என கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஐந்து நிமிடங்கள் வரை செய்யவும். முதலில் 5 நிமிடங்கள் செய்தால் போதும். நன்கு பழகிய பின் அதிக பட்சமாக பத்து நிமிடங்கள் செய்யலாம். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் இந்த கால அளவுக்கு மேல் செய்யக்கூடாது. சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கும்போது ஆசனத்தை மேலே சுருக்கி தூக்கவும். சுவாசத்தை வெளியே விடும்போது ஆசன வாயிலை தளர்த்தவும்.

இப்படியாக மூன்று சுற்று தியான பயிற்சியை தினசரி 50 தடவை செய்து வந்தாலே இதன் அற்புத மான பலன்களை நீங்கள் அனுபவிக்கலாம். இந்த மூன்று கிரியைகளைப் பற்றி எழுதுவதற்கும் படிப்ப தற்குத்தான் நேரம் ஆகிறது. செய்வது சுலபம். இப்படி செய்வதால் மனம் சாந்தமடையும். மன இறுக்கம் நீங் கும். பலவிதமான நோய் உள்ளவர்கள் இவைகளைச் செய்து வந்தால் நல்ல குணம் அடைவார்கள். இந்த மூன்று நிலைகளிலேயே மிக அற்புதமான பலன் கிடைக்கும்.

உடல் நோய்கள் அகலும். மனம் அமைதிப் படும். நல்ல சீராக சிந்திக்க உதவும்.

உடல் நல்ல சுறுசுறுப்பாக நாள் முழுவதும் இருக்கும். மற்றும் இந்த சுகத்தை அனுபவித்தால்தான் தெரியும். எழுத இயலாது.

இந்த கிரியைப்படி தியானம் செய்து வந்தால் ஆண் – பெண்கள் மலட்டுத் தன்மைகூட நீங்கி விடும்.

இதுவரை சொல்லி வந்ததின் சுருக்கம்

1. உங்கள் சுவாசங்களை உணர்தல்:- அதாவது உள்ளே போகும் – வெளியே வரும் சுவாசத்தை உணர்தல்.
2. PSYCHI PASSAGE எனப்படும் ரகசிய பாதையாகிய சுவாச பாதையை அறிதல் அதாவது மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞா சக்கரம் வரை உணர்தல்.
3. ஆசன வாயிலை சுவாசம் உள்ளே போகும் போது சுருக்கியும் வெளியே சுவாசம் போகும் போது விரித்தும் செய்தல். இந்த கிரியையை நிதானமாயும் மெதுவாகவும் செய்யவும்.

இப்போது இந்த நிலைகளை நன்கு உணர்ந்து அதன் தன்மைகளை தெரிந்து இருப்பீர்கள்.

இந்த யோக கிரியைகள் செய்யும்போது நீங்கள் சுவாசம் உள்ளே இழுக்கும்போது ஆசனத்தைச் சுருக்கி மூலாதாரத்தில் இருந்து சுவாசம் ஆக்ஞா சக்கரம் எனப் படும் புருவ மத்திக்கு போவதாயும் சுவாசத்தை வெளியே விடும் போது ஆக்ஞா சக்கரத்தில் இருந்து மூலாதாரத்துக்கு வருவதாகவும் எண்ணிக் கொண்டு விரிக்கவும். அதை உணர வேண்டும்.

இப்படி சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுவது ஒரு சுற்று. ஆரம்பத்தில் தினசரி 50 சுற்று இந்த கிரியா யோகம் 15 நாட்களுக்கு செய்யவும். அதற்கு பின் இதற்கு மேல் செயல்பட வேண்டியதற்கு

போகலாம். அதிக பட்சமாக 50 சுற்று செய்யவும். அதற்கு மேல் வேண்டாம் என்பதை முக்கியமாக அறியவும்.

உடம்பில் உள்ள சகல நோய்களுக்கும் கோளாறுகளுக்கும் இந்த கிரியை யோகத்தினால் குணம் ஏற்படும்.

இந்த யோகத்தை படுக்கையில் படுத்த படியே செய்யலாம்.

நாற்காலியில் உட்கார்ந்தும் செய்யலாம். தரையில் உட்கார்ந்தும் செய்யலாம்.

கண்ணை மூடிக் கொள்வதும் திறப்பதும் அவரவர் விருப்பம்.

தந்திர யோகம் இரண்டாவது பகுதி

இந்த இரண்டாவது கட்ட தந்திர யோக கிரியைகளால் நமது சரீரத்தில் உள்ள 76 வகையான பகுதிகளில் நமது உணர்வுகளை சுற்றிவிட்டு மன அமைதியை அடைந்து உணர்ச்சிகளை அடக்கி ஒரு நிலைப்படுத்துதல் ஆகும். வெளி உணர்வுகளை அடக்குதல் ஆகும். அதாவது வெளி மனத்தை அடக்கும் வழி.

இது மன அமைதியையும் சாந்தியையும் ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல் நமது உள்ளத்தில் தேங்கிக் கிடக்கும் ஏராளமான ஆசாபாசங்களை அழித்து மனதை சுத்தப்படுத்தி ஒருநிலைப்படுத்தும் அற்புதத்தைச் செய்யக் கூடிய நிலை ஆகும்.

இந்த நிலையில் இரத்த அழுத்த நோய் இருக்கும் இடம் தெரியாது ஓடிப் போகும். நரம்பு கோளாறு, தூக்கமின்மை, மனக் கோளாறு இப்படியாக சகல விதமான நோய்களும் தன்னால் போய்விடும். உங்கள் ஆசைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். உங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ அதை எல்லாம் அடையலாம்.

இந்த யோக கிரியையினால் உங்கள் வெளி மனம் அடங்கி உள் மனம் திறந்து வேலை செய்ய ஆரம் பித்து விடுகிறது. இப்படி உங்கள் உள் மனம் (SUB CONSCIOUS MIND) வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டால் நீங்கள் நினைப்பதை எல்லாம் அது கொடுத்து விடும். ஆதலால் உங்களுக்கு வேண்டியதை எதுவானாலும் கேட்டு பெற்று வாழ்க்கையின் சுக போக பாக்யங் களையும் நீடித்த ஆயுளையும் நோயற்ற வாழ்வையும் பெற்று வாழலாம்.

இந்த இரண்டாவது கட்ட யோக கிரியை யோக நித்திரை என அழைக்கப்படும். இந்த கிரியைகளை செய்ய, இதற்குரிய கட்டளைகளை ஒருவர் சொல்ல அதுபடி நீங்கள் செயல்படவும். அல்லது இந்த கட்டளைகளை நீங்கள் டேப் ரிக்கார்டரில் பதிவு செய்து கொண்டு அதனை போட்டு அதுபடி செய்ய லாம். அல்லது நீங்களே உங்கள் மனதினாலேயே இந்த கட்டளைகளை சொல்லி அதுபடியும் செயல் படலாம். உங்கள் மனதிடம் எப்படியோ அதுபடி செயல்படவும்.

இந்த கிரியா யோகத்துக்கு தேவையானவைகள் :

1. இதற்கு தளர்வான உடை அணிந்து இருக்க வேண்டும். மிக குறைந்த உடை நல்லது. இறுக்க மான துணிகள் அணிய வேண்டாம். குளிர் காலங் களில் தளர்வான தகுந்த ஆடையைக் குறைந்த பட்சம் உபயோகிக்கலாம்.

2. அமைதியான ஓர் இடம் தேவை. யாரும் வந்து அமைதியை கெடுக்கக் கூடாது. தனி இடம், புல் வெளி, தோட்டம், தனி அறை நல்ல காற்றோட்ட மானதாக உள்ளது வசதிபோல் வைத்துக் கொள்ள வும். கைக்கடிகாரம், மோதிரம், கழுத்தில் ஆபர ணங்கள் எதுவும் கூடாது. உடலில் உலோக வகை எதுவும் படக் கூடாது.

3. இந்த தியானத்தை காலை, இரவு என்று எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். இரவு தூங்க போகும் போது செய்வது நல்லது. உணவு உண்ட பின் ஒரு மணி நேரம் கழித்துதான் செய்ய வேண்டும்.

4. இங்கே சொல்லப்படுபவைகளை மனதால் எண்ணி அந்தந்த பகுதி பெயர்களை சொல்லும்போது அவை களை உணர வேண்டும். வரிசையாக ஒவ்வொன் றாக சொல்லிக்கொண்டு வரும்போது ஒன்று இரண்டு விடுபட்டால் பரவாயில்லை. கிரியையை தொடரவும். உடலின் ஒவ்வொரு பகுதி பெயரை சொல்லும்போதும் அதை மனதில் உணரவும். அந்த பகுதி மனக் கண்ணில் தெரிய வேண்டும்.

கிரியை ஒன்று

சம தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். மரப்பலகை பெஞ்சு அல்லது ஜமுக்காளம் (பெட்ஷீட்) விரித்த தரையாக இருக்க வேண்டும். அல்லது உங்கள் வசதி போல் படுக்கையில்கூட படுத்துக் கொள்ளலாம். உடலை வசதியாக இருக்கும் நிலையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். யோக கிரியை செய்யும்போது இடையில் எழுந்திருக்கக் கூடாது. அதனால் எல்லா வற்றையும் முடித்துக் கொண்டு வந்து படுக்கவும்.

தியானம் பலன் பெற மல்லாந்து அசையாமல் படுத்துக் கொள்ளவும். உடலை தளர்வாகவே வைத்துக் கொள்ளவும். விறைப்பு கூடாது. குறைந்த ஆடையில் இருக்க வேண்டும். இறுக்கக் கட்டினதோ பிடிப்பதோ கூடாது.

கிரியை இரண்டு

இப்போது வசதியாக படுத்துக்கொண்டு இருக்கி றீர்கள். கால் முதல் தலை வரை நேராக படுத்து இருக்கி றீர்கள். கால்கள் சற்றே அகண்டு இருக்கலாம். கைகள் உடலை ஒட்டி சற்றே விலகி இருக்கட்டும். உள் ளங்கை மேலே பார்த்தபடி இருக்கட்டும்.

உங்கள் கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். ஆணை நீங்களே இட்டுக் கொள்ளலாம். அல்லது டேப் பதிவு செய்து கொண்டு போடவும். அல்லது இன்னொரு வரை ஆணைகள் சொல்லச் சொல்லவும். ஆணைப் படி செயல்படவும். தூங்கி விடக் கூடாது.

உங்களது படுத்திருக்கும் உடலை உணரவும். சிரசு முதல் பாதம் வரை உணரவும். பூரா உடலையும் மனக்கண்ணால் உணரவும்.

இப்போது உறுதிமொழியை மனதுக்குள் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்.

இம்மாதிரியாகவும் இருக்கலாம்.

1. நான் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தி விடுகிறேன்.
2. நான் இப்படி இருக்க வேண்டும். (எப்படி என்று நீங்கள் எண்ணிக் கொள்ளவும்)
3. நான் பலவித சிக்கல்களிலிருந்து விடுதலை பெற்றுக் கொள்ள விரும்புகிறேன். துக்க சமாசாரங்களிலிருந்தும் விடுதலை பெற விரும்புகிறேன்.
4. நான் கவர்ச்சியான பேச்சாளராக விரும்புகிறேன்.

இதுபோல நல்லவைகளை எது தேவையோ அதை எண்ணி மனதால் உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

கெடுதலை நினைப்பதை அகற்ற உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

இதன்பின் உங்கள் உடல் படுத்து இருப்பதை உணரவும். உங்கள் உடலை மனக் கண்ணால் பார்க்கவும். உணரவும். நினைக்கவும்.

இப்போது வெளி உணர்வுகளிலிருந்து விடுபடுகிறீர்கள். ஆனால் நான் தூங்கவில்லை. விழித்துக் கொண்டே இருக்கிறேன் என எண்ணவும்.

கிரியை மூன்று

இப்போது உங்கள் உணர்வுகளை உங்களது உடம்பு முழுவதும் ஒவ்வொரு பாகமாக உணரப் போகி றீர்கள்.

நான் 'இடது கட்டை விரல்' என்ற சொன்னால் அந்த இடது கை கட்டைவிரலை மனக்கண்ணால் பார்.

ஆனால் எந்த காரணத்தைக் கொண்டும் அவை களை அசைக்கக் கூடாது.

நான் பெயர் சொன்ன உறுப்புக்களை ஒரு விநாடி மனக் கண்ணால் பார். பின் அடுத்த பெயரை சொன்ன தும் அதை பார்க்கவும். இப்படியாக ஒவ்வொரு அவய வமாக மன கண்ணால் பார்க்கவும்.

ஒன்று இரண்டு விட்டுப் போனாலும் பரவா யில்லை.

1. **மனதால் சொல்லவும் :** எல்லாமே இடது பக்கம்– இடது கை பெருவிரல், இரண்டாவது விரல், நடு விரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல், உள்ளங்கை, மணிக்கட்டு, முழங்கை, தோள்பட்டை, அக்குள், இடுப்பு, துடை, முழங்கால், கெண்டைக்கால், ஆடுசதை, முழங்கால், கால் பாதகுழி, குதிங்கால், பாதம், இடது கால் பெரு விரல், 2–வது விரல், நடு விரல், நாலாவது விரல், சிறு விரல் (எல்லாமே இடது பக்கம்)
2. வலது கை கட்டை விரல், வலது 2–வது விரல், நடு விரல், மோதிர விரல், சிறு விரல், உள்ளங்கை,

மணிக்கட்டு, முழங்கை, தோள், அக்குள், இடுப்பு, தொடை, முழங்கால், கணுக்கால், ஆடுசதை, பாதக் கணு, குதிங்கால், பாதம், வலது கால், கட்டை விரல், 2–வது விரல், 3–வது விரல், 4–வது விரல், 5–வது விரல் (எல்லாமே வலது பக்கம்)

3. கீழே இருந்து ஆரம்பிக்கவும். **வலது பக்கம்** – வலது கால் கட்டை விரல், 2–வது விரல், 3–வது விரல், 4–வது விரல், 5–வது விரல், பாதம், குதிங்கால், கணுக்கால், ஆடுசதை, முழங்கால், தொடை, இடுப்பு, அக்குள், தோள், முழங்கை, மணிக்கட்டு, உள்ளங்கை, வலது கட்டை விரல், வலது விரல், 3–வது விரல், 4–வது விரல், 5–வது விரல்.

4. **இடது பக்கம் வரவும் :** இடது கால் கட்டை விரல், 2–வது விரல், 3–வது விரல், 4–வது விரல், 5–வது விரல், பாதம், குதிங்கால், கணுக்கால், ஆடுசதை, முழங்கால், தொடை, இடுப்பு, அக்குள், தோள், முழங்கை, மணிக்கட்டு, உள்ளங்கை, இடது கை கட்டை விரல், 2–வது விரல், 3–வது விரல், 4–வது விரல், 5–வது விரல்.

இப்போது தலையின் பின் பகுதி (தரையில் பட்டு இருக்கும் பகுதி) வலது தோள்பட்டை, இடது தோள் பட்டை, முதுகு தண்டுவடம், வலது பிட்டம், இடது பிட்டம், வலது இடுப்பு, இடது இடுப்பு, தொடைக்கு அடியில் வலது பக்கம், இடது பக்கம், வலது முழங் கால், இடது முழங்கால், வலது குதிங்கால், இடது குதிங்கால், வலது கணுக்கால், இடது கணுக்கால்,

வலது ஆடுசதை, இடது ஆடுசதை, வலது தொடை அடி பகுதி, இடது தொடை அடி பகுதி, வலது பிட்டம், இடது பிட்டம், தண்டுவடம், வலது தோள் பட்டை, இடது தோள்பட்டை, தலை பின் பக்கம்.

முன் பக்கம் : உச்சி தலை, வலது கண் புருவம், இடது புருவம், புருவ மத்தி, வலது கண், இடது கண், வலது மூக்கு, இடது மூக்கு, வலது காது, இடது காது, மேல் உதடு, கீழ் உதடு, தாடை, குரல்வளை, வலது மார்பு, இடது மார்பு, நெஞ்சு முழுவதும், மேல் வயிறு, தொப்புள், வலது அடி வயிறு, இடது அடி வயிறு, வலது அரைப்பூட்டு, இடது அரைப்பூட்டு, வலது தொடை, இடது தொடை, வலது முழங்கால், இடது முழங்கால், வலது பாதம், இடது பாதம்.

இடது பாதம், வலது பாதம், இடது கணுக்கால், வலது கணுக்கால், வலது முழங்கால், இடது முழங் கால், இடது தொடை, வலது தொடை, இடது அரைப் பூட்டு, வலது அரைப் பூட்டு, இடது உபஸ்தாசயம், வலது உபஸ்தாசயம், இடது அடி வயிறு, வலது அடி வயிறு, கீழ் அடி வயிறு, தொப்புள், மேல் வயிறு, இடது மார்பு, வலது மார்பு, மார்பு முழுவதும், தாடை, கீழ் உதடு, மேல் உதடு, இடது காது, வலது காது, இடது கன்னம், வலது கன்னம், இடது புருவம், வலது புருவம், புருவமத்தி, நெற்றி, உச்சந்தலை, வலது இடது நாசி (விட்டவற்றையும் சொல்லவும்).

இதற்கு பின் எண்ணத்தை புருவமத்திக்கு கொண்டு வந்து நிறுத்து.

இப்போது மனதால் இப்படி சொல்லவும்:

''நான் விழித்திருக்கிறேன்.''

உனது மனதை உடலுக்குள் செலுத்து.

உனது மூளைக்கு போகவும். நாக்குக்கு போகவும். பல்லுக்கு போகவும். உள் நாக்குக்கு போகவும்.

உனது மூக்குக்குள் போகவும். சுவாசிக்கும் போதே மூக்கின் உள்ளே உணரவும். தொண்டைக் குழியை உணரவும்.

இருதயத்தை உணரவும். இருதய துடிப்பை உணர வும். வாயில் உள்ளே உணவுக் குழாயை பார்க்கவும். உணரவும். சுவாசத்தை உணரவும். வயிறை உணரவும். ஈரலை உணரவும். மூத்திரப் பையை உணரவும். வயிற்றின் உள் பாகத்தை உணரவும்.

இப்போது நீங்கள் சரீரத்தின் எல்லா முக்கியமான பகுதிகளையும் உணரவும்.

வலது கால் – இடது கால், இரண்டு கால்கள் சேர்த்து, வலது கை, இடது கை, இரு கைகளை சேர்த்து, முதுகு முழுவதும், முன்பகுதி முழுவதும், தலை, உடல் முழுவதும் உணரவும்.

மனதுள் சொல்லவும். உடல் முழுவதும் என சொல்லி மனக்கண்ணால் பார்க்கவும். நீ இப்பொழுது தூங்குகிறாயா விழித்திருக்கிறாயா என பார்த்துக் கொள்.

''இல்லை, இல்லை. நான் விழித்திருக்கிறேன்.''

பின்பு முதுகு தண்டுவடத்தை மனக்கண்ணால் பார்க்கவும்.

உனது மூலாதார ஸ்தானத்தை பார்க்கவும். மூலா தாரம் என சொல்லவும்.

கொஞ்சம் மேலே வந்து முதுகு தண்டின் அடிப் பகுதியை பார்க்கவும். ஸ்வாதிஷ்டானம் என்று சொல்லவும்.

தொப்புள் பின் பக்கம் பார்த்து மனதில் மணி பூரகம் என்று சொல்.

இருதயத்துக்கு பின் பக்கம் பார். அநாகதம் என சொல்லவும்.

கழுத்துக்குப் பின்னால் பார். விசுக்தி என்று சொல். தண்டுவட உச்சிக்குப் போகவும். பிடரிக்குழி – ஆக்ஞா சக்கரம் என்று சொல்.

பிறகு உனது உணர்வுகளை கீழ் நோக்கி இறக்கவும்..

முதுகு தண்டு மேல் பகுதி – ஆக்ஞா சக்கரத்தை பார். பின் கழுத்தில் விசுக்தி சக்கரத்தைப் பார். இரு தயத்துக்கு பின்னால் அனாகத சக்கரத்தைப் பார். தொப்புளுக்குப் பின் மணிபூரகத்தைப் பார். முதுகு தண்டின் கீழே ஸ்வாதிஷ்டானத்தை பார். ஆண் லிங்கத்துக்கு அடியிலும் பெண் ஆனால் யோனிக் குழி உள்ளேயும் மூலாதார சக்கரத்தை பார்க்கவும்.

இப்பொழுது தூங்கி விட்டாயா எனப் பார். ஆனால் நீ தூங்கவில்லை.

இப்போது உனது உடல் முழுவதையும் மனக் கண்ணால் பார்க்கவும். கண்ணாடியில் உனது உடலை பார்ப்பதுபோல் மனக்கண்ணாடியில் பார்க்கவும். உனது உடல் நன்கு பிரதிபலிக்கும். உனது பிம்பம் மிகத் தெளிவாக மனக் கண்ணில் தெரிகிறது பார். உனது உடலை ஓர் அன்னிய வஸ்துவைபோல் பார்க்கிறாய்.

உனது தலை, மூக்கு, கண்கள், நெஞ்சு, கைகள், கால்கள், பாதம் சுத்தமாக தெரிகிறது. உனது மனக் கண்ணில் சற்று நேரம் உன் உருவத்தைப் பார்.

இனி நன்றாக ஓய்வு எடுக்கவும். இனி விழித்து உன்னைச் சுற்றி கண்களால் பார்க்கவும்.

உனக்குள் சொல் : ''நான் யோக நித்திரை பயில் கிறேன்'' என்று. இப்போது நான் ஓய்வாக இருக்கிறேன்.

இப்போது யோக நித்திரைக் கிரியை முடிந்து விட்டது.

மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவதுதான் தியானத்தின் நோக்கம். இந்த யோக நித்திரை அதைத்தான் செய்கிறது.

உனது உணர்வுகளை உடல் பகுதிகள் முழுவதும் சுற்ற விடும்போது பிராண சக்தியின் ஓட்டம் அதிக மாகிறது. இது சூட்சும சரீரத்தில் புகுந்து ஓடுவதால் சரீரத்தில் உள்ள பல கோளாறுகளையும் நிவர்த்தி செய்து விடுகிறது.

இந்த யோக நித்திரையால் இருதய துடிப்பு குறை கிறது. சுவாசமும் குறைகிறது. இரத்த அழுத்தமும் குறைகிறது. இந்த சமயத்தில் மூளையிலிருந்து ஆல்பா

அலைகள் வெளியேறுகிறது. இதனால் மனதுக்கு ஓய்வும் உடலுக்கு ஓய்வும் ஆக இரண்டு விதத்தில் இரண்டும் இளைப்பாறிக் கொள்கிறது. அமைதியும் சுகமும் நிற்கிறது.

இந்த கிரியையை *14* நாட்கள் செய்து வந்தால் நீங்கள் அடுத்த மூன்றாவது கிரியை செய்ய ஆயத்த மாகி விடுகிறீர்கள்.

தந்திர யோகம் 3–ம் பகுதி

மூன்றாவது செய்யும் தந்திர யோகம் அஜபா ஜபம் ஆகும்.

இது மிக சுலபமானது. ஆனால் மிகுந்த சக்தி வாய்ந்தது ஆகும். இதனால் மனம் அடங்கி அமைதி ஏற்படுகிறது. ஒருநிலை ஏற்படுகிறது.

இது உள் மனதை திறக்கவும் வெளிக்கொணரவும் ஓர் அற்புதமான சாதனம் ஆகும்.

ஏற்கெனவே முன் பகுதியில் சொல்லிய மாதிரி பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை சுவாசம் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. அதை சாதாரணமாக நாம் உணர்வதே இல்லை. காலையில் எழுந்ததும் அவரவர் வேலைகளை செய்ய ஓடி ஆடி விட்டு வந்து சாப்பிட்டு விழுந்து தூங்கி விடுகிறோம். இதைத் தவிர சுவாசத் தைப் பற்றி நினைக்க எங்கே நேரம் இருக்கிறது? உயிர் வாழ்கிறோம் என்ற நினைப்பு தவிர வேறு தெரி யாது இவர்களுக்கு. அந்த சுவாசத்தை நாம்தான்

உள்ளே இழுக்கிறோம் வெளியே விடுகிறோம் என்று தெரிந்து அதை கவனிப்பது யோகம் ஆகும்.

சாதாரணமாக ஒரு நிமிடத்துக்கு 25 முறை சுவாசம் உள்ளே போய் வெளியே வந்து கொண்டே இருக்கிறது. இப்படியாக 24 மணி நேரத்தில் 21,600 சுவாசம் ஓடுகிறது.

முன்பே சொன்ன மாதிரி நமது ஸ்தூல சூக்கும சரீரத்திலேயே ஒரு சப்தம் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. அது எப்படி என்றால் உள்ளே போகும் சுவாசம் 'ஸோ' என்றும் வெளியே வரும் சுவாசம் 'ஹம்' என்றும் சப்தித்து வருவதாக கூறியிருக்கிறார்கள். அதனால் உள்ளேயும் வெளியேயும் போய் வரும் ஒரு முழு சுவாசம் ஸோஹம் ஆகிறது. இதையே ஓம் என்கிறார்கள். இதை நாம் சாதாரணமாக உணர்வதேயில்லை. இதை கேள்விப்பட்டே இருக்க மாட்டோம். இது சூட்சுமமான சப்தம். இதுவே சூட்சும மந்திரமும் ஆகிறது.

இந்த யோகத்தை செய்ய எந்த ஆசனமும் தேவையில்லை. எப்போதும் செய்யலாம். நடக்கும்போதும் உட்கார்ந்த போதும் படுத்துக் கொண்டும் ரயிலில் போகும்போதும், பஸ்சில் போகும் போதும் எப்போதும் செய்யலாம். நாம் எப்போதும் சுவாசம் விட்டுக் கொண்டே இருக்கிறோம். தெரியாமலேயே நடக்கிறது. இதை தெரிந்து விடுவது அஜபா காயத்திரி. அல்லது வாசியோகம் என நம் சித்தர்கள் சொல்கிறார்கள்.

உள்ளே போகும் காற்று 'ஸோ.' வெளியே வரும் காற்று 'ஹம்.' இதை எப்போதும் பார்த்துக் கொண்டே இருப்பது, உணர்ந்து கொண்டே இருப்பது வாசியோகம் அல்லது அஜபா ஜபம் ஆகும்.

வாய்விட்டுச் சொல்லாமல் ஸோ மந்திரத்தை உள்ளே சுவாசிக்கும் காற்றிலும், வெளியே விடும் காற்றில் 'ஹம்' சப்தத்தையும் உணர்ந்து கொண்டே இருப்பதுதான் இந்த யோகம்.

இதற்கு எந்த கட்டுப்பாடும் கிடையாது. எந்த நேரத்திலும் எந்த நிலையிலும் இதை செய்யலாம். இயற்கையாகவே இது நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. இது நின்றால் சாவுதான். இப்படி ஓடிக் கொண்டிருப்பதை பார்ப்பதுதான் அஜபா ஜபம். சில சமயம் ஸோ உள்ளே போகும்; சில சமயம் ஹம் உள்ளே போகும், ஸோ வெளியே வரும். இப்படியே ஸோஹம், ஹம்ஸோ என ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த ஓட்டத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதுதான் நம் வேலை. இது ஓடுவதற்கு நாம் சாட்சி. அவ்வளவு தான். மிக மிக சாதாரணமாக தெரிகிறது அல்லவா.

இதை பார்த்துக் கொண்டே இரு. அவ்வளவுதான். இதுதான் முதல் படி.

அடுத்த முக்கியமான கிரியை:

இந்த ஸோஹம் உணர்வுடன் காற்று வழியாக முதுகுத் தண்டுவழியாய் போய் வருவதையே பார்த்து உணர்ந்தால் ஆயிரக்கணக்கான லட்சக்கணக்கான

இதன் அதிர்வுகள் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் சென்று அந்த அணுக்களை இளமையாக்குகிறது. இதனால் சரீரத்தில் உள்ள சக்கரங்கள் உந்தப்பட்டு செயல்படுகின்றன. அனாகத சக்கரத்தில் இதன் அதிர்வுகள் பாய்ந்து அங்கே சக்திகளை கூடுதலாக செயல்பட வைக்கும்போது வாக்கு சித்தி, தொழில் விருத்தி, தனதான்ய விருத்தி ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன.

இப்படி ஜபிக்கப்படும் இந்த ஹம்ஸ மந்திரமாது முதுகு தண்டுவடத்தில் சூரியனைப்போல் பிரகாசமடைந்தும் சந்திரனைப்போல் ஒளி வீசியும் ஒளி அதிர்வுகளைச் சரீரத்தில் பரப்பி சகல சித்திகளையும் கொடுக்கிறது என்கிறார் கோரக்நாதர் என்ற தந்திர யோகி.

இப்படி இதை செய்து வரும்போது ஆக்ஞா முதல் மூலாதாரம் வரை ஓடிக் கொண்டிருக்கும்போது நம்மை அறியாமலேயே சுவாசம் சில நிமிடங்கள் நின்று விடும். அப்போது மிகவும் சந்தோஷமான பரமானந்த நிலை ஏற்படும்.

இனி இந்த சுவாச ஓட்டத்தை எப்படி சுற்ற விடுவது என பார்க்கலாம்.

உள்ளே செல்லும் சுவாசத்தை ஆக்ஞா சக்கரத்தில் போகிறதாக உணரவும். திரும்ப மூக்கு நுனிக்கு வருவதை உணரவும். இதை அடுத்து சுவாசம் ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கு போய் அங்கிருந்து பிடரிக் கண்ணுக்கு போவதாக உணரவும். வெளியேறும் காற்று பிடரிக்

கண்ணில் இருந்து ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கும் போகிறதை உணரவும்.

பின்பு ஆக்ஞாவில் இருந்து வெளியேறும் சுவாசம் நாபிக்கு அதாவது மணி பூரகத்துக்கு வருவதாயும் பின் அங்கிருந்து ஆக்ஞாவுக்கு போவதாயும் உணரவும். பிடரிக்கண் வழியாக மணிபூரகம் வந்து அங்கிருந்து ஆக்ஞா போய் அங்கிருந்து பிடரிக்கண் வழியாக மணி பூரகம் வர வேண்டும். இம்மாதிரி உணர்வுடன் சுற்றி விடவும். மிக அற்புதமாயும் ஆனந்தமாகவும் இருக்கும்.

இப்படி செய்யச் செய்ய பிராண சக்தியான சுவாசம் நீண்டு கொண்டே மேலும் கீழுமாக ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். இதனுடன் அஜபா ஜபமாகிய ஸோஹம் இணைத்து ஓட விட்டால் அதன் பலனாக சீக்கிரம் அஜபா சித்தி அடையலாம்.

இந்த சித்தியடைந்துவிட்டால் நாம் நினைத்த தெல்லாம் நம்மைத் தேடி வரும். நாம் எங்கும் போய் அலைய தேவையே இல்லை.

தந்திர யோகம் 4-ம் பகுதி

மன குழப்பங்களை எல்லாம் ஒழித்து வேண்டாத குழப்பங்களை களைந்து மனம் அந்தர் மௌனம் என்னும் உள் அமைதியை அடைதல் ஆகும்.

மனதில் எப்போதும் பலவிதமான எண்ணங்கள் ஆயிரக் கணக்கில் ஓடிக் கொண்டே இருக்கின்றன. இவைகளை வெளியேற்றுவது எப்படி என இப்போது பார்க்கலாம்.

இதற்கு எந்த நிலையிலும் இருந்து செய்யலாம். அந்தர் மௌனம் (INNER SILENCE) ஆக இருக்க மனதை ஒருநிலைப்படுத்தத் தேவையே இல்லை. இதில் நம் மனதை நாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாலே போதும். அங்கே இருக்கும் எண்ணங்கள் எல்லாம் ஒவ்வொன் றாக மனதில் தோன்றி வெளியேறி விடும்.

உட்கார்ந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். என்ன எண்ணங்கள் வேண்டுமானாலும் வரட்டும். அவை களை மனத்திரையில் ஓட விட்டு விடவும். வேறு ஒன்றுமே செய்ய வேண்டாம். என்ன மனத்திரையில் வந்தாலும் வரட்டும். அது வந்து ஓடி மறைந்து விடும். இப்படியே விட்டு விட்டால் சில முறை பல எண் ணங்கள் ஓடினாலும் கடைசியில் அவைகள் வரவே வராது. மனதில் வருவதை தடை செய்யவே வேண் டாம். வந்து தானாகவே ஓய்ந்து போகும்.

சும்மா கண்ணை மூடிக் கொண்டு என்ன நடக்கிறது என்று பார்த்துக் கொண்டே இரு. அதாவது உன் மன எண்ணங்கள் ஓடுவதை நீ ஒரு சாட்சியாக இருந்து பார்த்துக் கொண்டே இருக்கவும். அவ்வளவுதான். அது கெட்ட எண்ணமாகவும் இருக்கலாம். வேறு எதாக வும் இருக்கலாம். அதைப் பற்றி நீ கவலையே படாதே. அது ஆடுகிற ஆட்டம் எல்லாம் ஆடி முடித்து விட் டால் அப்புறம் வராது.

ஏன் இப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் எல்லாம் வருகிறது என்றால் உன்னை அறியாமலேயே ஒன்றை விரும்பி அந்த விதையை மனதில் விதைத்து விட்டால்

அது அங்கேயே வளர்ந்து விடுகிறது. இப்படியாக பல எண்ணக்குவியலை விதைத்து விடுகிறோம். அவைகள் எல்லாம் வெளியே வந்துதானே ஆக வேண்டும்? இந்த சம்ஸ்காரங்கள் - மன ஓட்டங்கள் வெளியே வருவதை தடை செய்யக் கூடாது. அவைகள் வந்து போய் விடுவதே மேல். எது வந்தாலும் அதை பார்த்துக் கொண்டே இரு. இதுதான் தேவையில்லாத சமஸ்காரங்களை மனதை விட்டு வெளியேற்றும் வழியாகும். இந்த சமயம் ஆழ்ந்த சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து வெளியே விட்டுக் கொண்டிருந்தால் போதும். மனதில் உள்ள குப்பை கூளங்கள் போன்ற எண்ணங் கள் எல்லாம் வேகமாக தானே வந்து வெளியேறி விடும். இப்படியாக பல நாள் இவைகளை அப்யசித்து வந்தால் கடைசியில் எல்லாம் மனதைவிட்டு வெளி யேறி மனதில் ஒன்றுமே இல்லாமல் ஓர் அமைதி கிட்டும். இதைத்தான் அந்தர் மௌனம் என்பார்கள்.

இது மிகவும் சுலபமான வழி. ஆதலால் இந்த வழியை பின்பற்றினால் மனம் சுத்தமடைந்து விடுகிறது.

பின் மனம் அமைதியடைந்து ஒரு நல்ல பரவச மான நிலையில் எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் நிம் மதியாக ஆனந்தமாக இருக்கலாம்.

ஓர் எண்ணத்தை எண்ணி விட்டு அதை அப்படியே விட்டு விட்டால் அது எப்படி வெளியேறும்? வருவதை எல்லாம் மனக் கண்ணால் தடையில்லாமல் பார்த்து விட்டால் அவை வெளியேறி விடும். கெட்ட

எண்ணங்கள் வரும்போது தடை போட்டால் அங்கேயே நின்று விடுகிறது. ஆதலால் எண்ணங் களை தடைப்படாமல் ஓடவிட்டால் அவைகள் ஓடிப் போய்விடும். இதுதான் ரகசியம்.

ஆகவே கெடுதலான எண்ணங்களை வெளியே வர விடாமல் அமுக்கி வைத்திருப்பதால் மனக் கஷ்டம்தான் அதிகமாகும். அவைகளை வெளியேற்றி விட்டால் பாரம் குறையும். அழுது தீர்த்து விட்டால் பாரம் குறைகிறது அல்லவா? அதுமாதிரிதான் இந்த எண்ணங்களும்.

மனதில் பாரமில்லாமல் வேறு எண்ணங்கள் இல் லாமல் இருந்தால் தியானத்துக்கு மிகவும் அவசிய மான அமைதி, மன ஒருமைப்பாடு, மனோதிடம் இவைகளை அடையலாம்.

ஆதலால் தினசரி 15 முதல் 30 நிமிடம் வரை இந்த கிரியைகளை செய்து வேண்டாத எண்ண குப்பை களை அகற்றி விடவும்.

இனி மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் வழியை பார்ப்போம்.

தந்திர யோகம் 5–வது நிலை

மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல் :

மனிதனுடைய மனம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது ஆகும். இதனுடைய அபாரமான சக்திக்கு ஈடு இணை எதுவும் கிடையாது. இப்படிப்பட்ட சக்தியை ஒரு

நிலைப்படுத்தி பிரயோகிக்கும்போது எதையும் சாதிக்கலாம்.

சூரிய ஒளியை ஒரு பூத கண்ணாடி மூலம் குவித்து பஞ்சு, காகிதம், துணியில் பிடித்தால் தீப்பிடிக்கிறது அல்லவா? அதுபோல இந்த மனோசக்தியை ஒரு நிலைப்படுத்தி நமக்குத் தேவையானவைகளை வேண்டி பிரயோகித்து அவைகளை அடையலாம்.

இதற்காக தந்திர யோகத்தில் சில கிரியைகள் இருக்கிறது. இந்த மகா சக்தியை அடையும் கிரியைக்கு த்ராதகம் என்று பெயர். அதாவது திடமாக ஒருமைப் பாட்டுடன் ஒரு வஸ்துவைப் பார்த்து பழகுதல் ஆகும். இதை பயிற்சி செய்தால் ஞாபக சக்தியும் கண் பார்வையும் தீட்சண்யம் அடையும். கண் நரம்புகளை பலப்படுத்தும் இந்த த்ராதகம் என்று சொல்லப்படும் பயிற்சியானது மிகவும் முக்கியமான சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம் ஆகும். OCCULT POWERS என்று சொல்லப் படும் மகா வித்தையான சக்திகளை இதன் மூலம் பெறலாம். இந்த வித்தை சித்தியானால் நேரடியாக ஒருநிலைப்பட்டு தியானத்தில் நேரடியாக இறங்கலாம். மனம் ஒரு நிலையில் உடனே நிற்கும்.

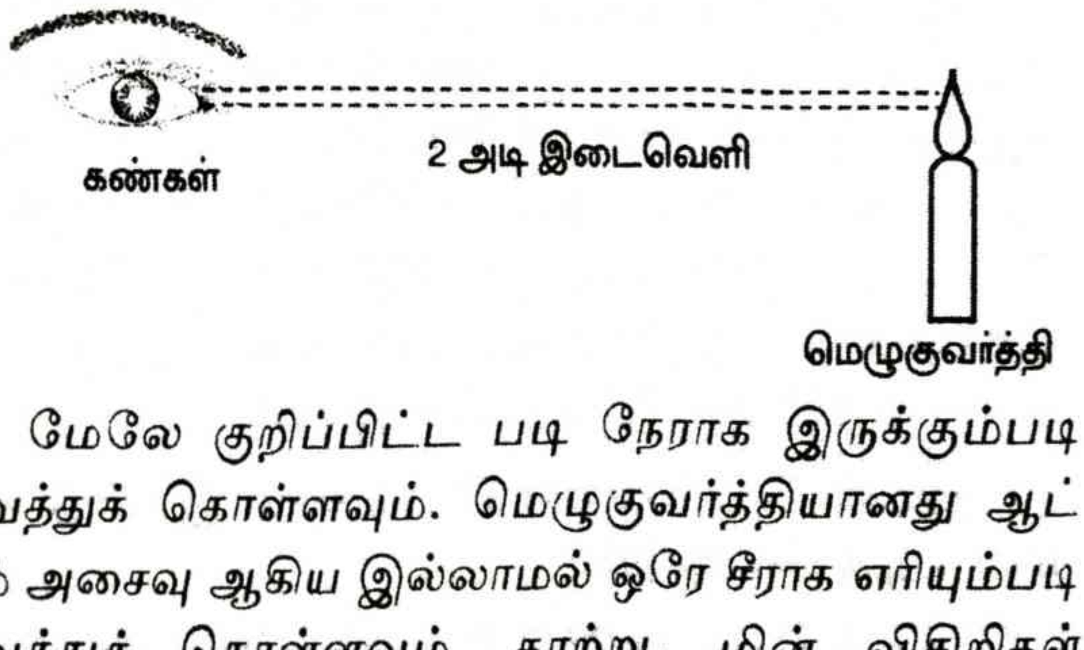
இதன் செயல் முறை கிரியைகளை இரண்டு கட்ட மாக பழக வேண்டும்.

முதல் நிலை பயிற்சி வெளிப்பார்வையை ஸ்திரப் படுத்துதல் ஆகும். இதன் இரண்டாவது நிலை பயிற்சி உள் பார்வையை ஸ்திரப்படுத்துதல். இதற்கு அந்தர் த்ராதகம் எனப் பெயர் ஆகும்.

இருட்டு அறையில் கண்களுக்கு நேரே ஒரு மர ஸ்டூல் அல்லது ஏதாவது ஒரு நாற்காலியில் மெழுகு வர்த்தியை ஏற்றிவைத்து அதை கண் இமைக்காமல் உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டு ஸ்திரமாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த மெழுகுவர்த்தியானது கண் புருவ மத்திக்கு நேராக எதிரில் குறைந்தது இரண்டு அடி தூரத்தில் இருக்க வேண்டும்.

சரியாக சிரமம் இல்லாமல் கழுத்தை மேலேயோ கீழேயோ பக்கவாட்டிலோ பார்க்காமல் சவுகரியமாக பார்க்கும் நிலையில் இந்த மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி வைத்துக் கொள்ளவும்.



மேலே குறிப்பிட்ட படி நேராக இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். மெழுகுவர்த்தியானது ஆட் டம் அசைவு ஆகிய இல்லாமல் ஒரே சீராக எரியும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். காற்று, மின் விசிறிகள் கூடாது.

வெளி பார்வை அல்லது த்ராதக பயிற்சி :

1. முதுகு தண்டு வளையாமல் நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும். தரையில் அல்லது தகுந்த மேடையில்

வசதியாக உட்கார்ந்து விட வேண்டும். அந்த அறை யில் மெழுகுவர்த்தி வெளிச்சத்தைத் தவிர வேறு விளக்கு கள் எதுவும் இருக்கக் கூடாது. அறையினுள் யாரும் வராதபடி கதவை சாத்தி வைத்து விடவும்.

நீங்கள் கீழே உட்கார சிரமப்பட்டால் அடியில் மிருதுவான சிறிய மெத்தையில் உட்காரலாம் அல்லது ஒரு நாற்காலியில் உட்காரலாம். ஆனால் உங்கள் புருவமத்திக்கு நேரே மெழுகுவர்த்தி இருக்கிறமாதிரி 2 அடி தூரத்தில் கண்ணுக்கு நேரே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. இனி ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து உங்கள் உடலை யும் பார்வையையும் சரி செய்து கொள்ளவும். பார்வைக்கு நேராக மெழுகுவர்த்தி எரிவதை பார்த்து உட்காரவும். ஏனென்றால் இந்த பயிற்சி ஆரம்பித்து முடிக்கும் வரை உடலையும் பார்வையையும் அசைக் கவே கூடாது. ஆதலால் அதற்கு தகுந்தபடி உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.

3. உங்கள் உடல் முதுகுத் தண்டை நேராக வைத் துக் கொள்ளவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். ஸ்டெடியாக உட்கார்ந்து இருப்பதை உணரவும். கூன் விழுந்த மாதிரி முதுகை வளைக்கக் கூடாது. மனதுக் குள்ளேயே 'ஓம்' எனும் மந்திரத்தை ஆறு முதல் பன்னிரண்டு முறை உச்சரித்துக் கொள்ளவும். இந்த ஓம்காரமானது அற்புத சக்தி வாய்ந்த ஆக்ஞா சக்கரத்தின் சப்த அலைகளாகும்.

இதை சப்தமில்லாத சப்தம் (SOUNDLESS SOUND) என்பார்கள். இந்த சப்தமானது புருவ மத்தியில் இருந்து புறப்படுகிறது. அதன் பின்பாகமாகிய பிடரிக் குழியில் PINEAL GLAND என்ற ஒரு கோசம் இருக்கிறது. அதில் இதன் அதிர்வுகள் பிரதிபலித்து மூளையில் இதன் தொடர்புள்ள பகுதியை இயக்க ஆரம்பிக்கிறது. இப்படி நீங்கள் மனதுக்குள்ளேயே மானசீகமாக ஓம் ஓம் ஓம் என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போதே இதன் அலைகள் சரீர முழுவதும் லேசாக பரவுவதை உணரலாம். ஆக்ஞா சக்கரம் என்னும் புருவ மத்தியில் உள்ள நரம்புக் கற்றைகள் எனும் பகுதியை தந்திர யோகத்தில் நெற்றிக் கண் என்று சொல்வார்கள். இந்த ஆக்ஞா சக்கரமானது மகா சக்தி வாய்ந்தது ஆகும்.

4. இனி உங்க கண்களை திறந்து மெழுகுவர்த்தி யின் எரியும் திரியை பார்க்கவும். கண்களை நன்றாக சிரமம் இல்லாமல் அகல திறந்து மெழுகுவர்த்தி எரியும் திரியில் பார்வையை நாட்டவும். கண்களை விறைப்பு இல்லாமல் தளர்வாகவும் விழிகளை அசைக்காமல் அமைதியாகவும் எரியும் சுடரை பார்த்து வரவும். கண்களில் சிறிது சிரமம் தெரிந்தால் கண் களையும் தலையையும் அசைக்காமலே கண் இமை களை மூடி மறுபடியும் உடனே திறக்கவும். உங்களது கண்களும் மனதும் எரியும் மெழுகு திரியிலேயே லயித்து இருக்க வேண்டும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த சமயத்தில் உங்கள் மனம் வெளியே ஓட ஆரம்பித்தால் அல்லது வேறு எண்ணங்கள் உதயமானால் அமைதியாக அவைகளை

ஒதுக்கிவிட்டு பார்வை சிதறாமல் ஸ்திரமாக நிறுத்தி பார்த்துக் கொண்டே இருக்கவும்.

உங்களால் இந்த நிலையில் கண் இமைக்காமல் எவ்வளவு நேரம் பார்த்துக் கொண்டு இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் இருக்கவும். கொஞ்சம் எரிச்சல் வரும்போது உடனே இமையை மூடி விழிக்கவும். ஆரம்பத்தில் நீங்கள் இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்கள் நிறுத்துவீர்களானால் உங்களுக்கு அதிக நேரம் நிறுத்தும் நிலைக்கு ஓர் உற்சாகத்தை அது தரும்.

நான்கு நிமிடங்கள் இமைக்காமல் நிலை நிறுத்தினால் மிக மிக நன்றாக இருக்கும்.

ஆனால் ஒன்று ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். உங்கள் பார்வையில் கஷ்டமோ அசவுகரியமோ பொறுக்க முடியாது போனால் கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்.

5. இப்போது இப்படி கண்களை மூடிக் கொண்டே மானசீகமாக மெழுகுத் திரி எரிவதை மனக் கண்ணால் பார்க்கவும். எரியும் மெழுகுத்திரி தெரியும். அதை விடாப்பிடியாக ஸ்டெடியாக நிறுத்தப் பழகவும். அது என்ன பிம்பம்? அதுதான் ஒரு சிறிய விளக்கின் ஒளியாய் மிளிரும்.

இப்படி இந்த மெழுகு திரி ஒளியை மனக்கண்ணால் காண முடியாது போனால் மனதில் ஒரு டென்ஷன் உருவாகியிருக்கும். அல்லது மனம் ஒரு நிலையில் நிற்காத சமயம் இந்த ஒளி பிம்பம்

தெரியாது போகலாம். ஆனால் இதனால் ஏமாற்ற மடைய வேண்டாம். ஓரிரு தினங்கள் பயிற்சியில் இவைகள் அகன்று மனக்கண்ணால் ஜோதியை காணலாம். தினசரி விடாமல் பயிற்சியை தொடரவும்.

மனக்கண்ணால் இந்த ஒளியை பார்க்கும்போது என்ன ஆகிறது? இந்த ஒளி புருவ மத்தியில் நிற்கிறதா? ஆனால் அது அங்கே நிற்பது இல்லை. சில நொடிகள் நின்றுவிட்டு பிறகு இந்த ஒளி மேல் நோக்கி போய் மறைவதையோ அல்லது ஒரு பக்கம் சாய்ந்து மறைந்து போவதையோ காண்பீர்கள்.

ஆனால் இப்படி மறைந்த இந்த ஜோதியானது திரும்பவும் சில விநாடிகள் புருவமத்தியில் வந்து நிற்கும். மறுபடியும் மறையும். ஆதலால் இந்த ஒளி ஜோதி மறைந்து விட்டதே என உடனே கண்களை திறக்காதீர்கள்.

இப்படி ஒரு தடவை உற்றுப் பார்த்து பின் கண்களை மூடிவிட்டு அந்த ஒளியை அகக் கண்ணினால் கண்டு பின் மெதுவாக கண்களை திறப்பது ஒரு சுற்று ஆகும். இப்படி தினசரி 5 அல்லது 10 சுற்று பயிற்சி செய்யுங்கள். குறைந்த பட்சம் 2 நிமிடம் பின் அதிக பட்சம் 5 நிமிடம் பழகினால் பின்பு கண்கள் ஸ்திரப் பட்டு கூடுதல் நேரம் நிற்கும். நிதானமாக அவசரப் படாமல் கண்களுக்கு சிரமம் ஏதும் ஏற்படாதவாறு பார்த்து பின் நிறுத்திக் கொள்ளவும்.

பின்பு முதலில் சொல்லிய ஓம் மந்திரத்தை முதலில் எவ்வளவு தடவை உச்சரித்தீர்களோ அவ்வளவு

தடவை மனசீகமாக சொல்லி முடித்து விழிக்கவும். பின்பு மெழுகுவர்த்தியை அணைத்து விடவும்.

இனி அந்தர் த்ராதகம் என்ற உள்ளே பார்க்கும் கிரியையை கவனிக்கலாம்.

மேலே சொன்ன வெளி த்ராதக பார்வையை 10 முதல் 15 தினங்கள் பழகி விட்டு அது சரியாக வந்த பிறகு இந்த பயிற்சியை தொடருங்கள்.

முதலாவது பயிற்சியைப் பழகா விட்டால் உங்கள் மனம் இரண்டாவது பயிற்சி செய்ய சில சமயம் ஒத்துழைக்காது போகலாம்.

இந்த இரண்டாவது பயிற்சிக்கு மெழுகுவர்த்தி தேவை இல்லை. இந்த கிரியையானது பார்வையை உள்முகமாக செலுத்துவது ஆகும். கண்களை மூடிக் கொண்டு உள்ளேயே ஒவ்வொன்றையும் காண முயற்சி செய்ய வேண்டும். இப்படி அந்தர் முக பார்வை பயிற்சி காலத்தில் அமைதியாக அசையாமல் உட் கார்ந்து கொண்டு மன அமைதியை நாடி உள்முக தரி சனத்துக்கு தயாராகவும். இது மானசீகமாக உள்ளத்தை நிறுத்தும் பயிற்சியாகும்.

1. தரையில் சுகாசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும். அல்லது மெத்தை இல்லாத நாற்காலியில் விறைப்பாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும். முன் மாதிரியே முதுகு தண்டு நேராக இருக்கும்படி நேராக உட்காரவும். இப் போது அறை இருட்டாக இருக்கும். ஒரே இருட்டாக இருக்கும். கொஞ்சம்கூட வெளிச்சம் இருக்காது.

இப்போது கண்களை மூடிக் கொண்டு உடலை பாறாங்கல் போல இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்ளவும். உடலை அசையாமல் விறைப்பாகவே வைத்துக் கொள்ளவும். இதுவே ஒரு தியான நிலைபோல ஆகும். இனி உள் பார்வையை செலுத்த நீங்கள் தயாராகி விட்டீர்கள். இப்படியே மேலே சொல்லிய படி ஸ்டெடியாக உட்கார்ந்து கொண்டு உங்கள் மனதை அமைதியாக ஓய்வு நிலைக்கு கொண்டு வரவும். இனி உங்கள் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு மூட்டும் நரம்பு களும் அமைதியாகவும் மெதுவாகவும் ஓர் ஓய்வு நிலையை அடையும்படி தளர்வாக வைத்துக் கொள்ள வும். இப்போது உங்கள் உடல் முழுவதும் பரிபூரண மாக ஓர் ஓய்வு நிலையை அடைந்து இருப்பதாக உண ருங்கள். இந்த சகஜ நிலைக்கு உங்கள் உடலின் ஒவ் வொரு அவயவத்தையும் வலது கால், பாதம், முழங்கால், தொடை, இடுப்பு, பின் வயிறு, இடது நெஞ்சு பகுதி, வலது நெஞ்சு பகுதி, இடது பிருஷ்டம், வலது பிருஷ்டம். பின் பக்க முதுகு முழுவதும், பின் முதுகுத் தண்டு, கழுத்து, பிடரி, புருவமத்தி, நெற்றி, இடது நெற்றிப் பொட்டு, வலது கண், இடது கன்னம், வலது. கன்னம், கீழ் உதடு, மேல் உதடு, தாடை இப்படியாக இடது பக்கம் வலது பக்கம் ஆக உடல் பகுதி முழுவதையும் உணருங்கள். மானசீகமாக அவை களை பார்க்கவும். மனக் கண்ணால் உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் அமைதியடைந்ததையும் சுகமாக ஓய்வாக இருப்பதையும் மனதால் நன்றாக உணரவும். ''எனது உடல் இப்போது அமைதி நோக்கி வந்து

கொண்டிருக்கிறது. மிக அமைதியாக இருக்கிறது'' என்று மனதால் பல முறை சொல்லிக் கொள்ளவும். அதே நேரம் சுகமாக இருப்பதாயும் உணரவும். இப் படியாக நான்கு நிமிடங்கள் வரை அமைதியை வர வழைத்து அமைதியாக இருப்பதாய் மனதில் சொல்லி வந்து பின் அடுத்த பயிற்சிக்கு உங்கள் உடலை தயார் செய்ய வேண்டும். அடுத்த பத்து நிமிடங்களுக்கு எனது உடலானது கற்பாறை போல் அசையாமல் ஸ்டெடியாக இருக்கும் என பல முறை சொல்லவும். பின் அசையாமல் அப்படியே உட்காரவும்.

இப்போது அசையக் கூடாது. கை விரல்கள்கூட அசையக் கூடாது.

இப்போது இந்த நிலையில் உங்கள் உடல் கன மானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைந்து வருவதை உணரலாம். பின் அமானுஷ்யமான உள் விறைப்பு ஏற்படும்.

இப்போது உங்கள் உடல் விறைப்பாக அசையா மல் அந்தர் மௌனத்துக்கு தயாராகி விட்டது. இதை நீங்கள் உணரலாம். ஒரு பரவச நிலை. ஸ்டெடியாக அமைதியாக இருக்கும்.

இனி நீங்கள் முதுகு தண்டு வழியாக சுவாச மானது உள்ளேயும் வெளியேயும் அதாவது கீழும் மேலுமாக ஓடிக்கொண்டு இருப்பதாக உணரவும். இந்த நடு நாடியை சுசும்னா நாடி என தந்திர யோகத்தில் சொல்வார்கள். சுவாசத்தை மூலாதார சக்கரம் வரை

பரவ விட்டு பின் வெளியே விட வேண்டும். இப்படியாக முன் 2 – 3 பகுதிகளில் சொல்லியபடி உள்ளே போகும் சுவாசம் மூலாதாரத்தில் இருந்து ஆக்ஞா சக்கரம் எனும் புருவ மத்திக்கும் வெளியே விடும் சுவாசம் ஆக்ஞா சக்கரத்தில் இருந்து மூலாதார சக்கரத்துக்கும் சுசும்னா நாடி எனும் முதுகு தண்டின் உள்ளே இருக்கும் நாடி வழியே ஓட ஆரம்பித்து விடும். இதை நன்கு உணர்வுடன் செயல்படுத்தவும். சுவாசம் ஆக்ஞாவில் இருந்து சுசும்னா வழியாக மூலாதாரத்துக்கும் அங்கிருந்து அதே வழியாக ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கும் போய் வருவதை உணர்ந்து செயல் படுங்கள். எப்போதும் போலவே அமைதியுடன் இந்த கிரியை நடப்பதை உணரவும். மிக அமைதியாகவும் சுகமாகவும் இருப்பதை உணர்வீர்கள். இப்போது உங்கள் சுவாசம் மெதுவாயும் ஆழமாயும் ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். அந்த ஓட்டத்தை அதுபாட்டுக்கு ஓடவிட்டு விட்டு அதை உணர்ந்து கொண்டே மான சீகமாக போக்குவரத்தை பார்த்துக் கொண்டே அசை யாமல் இருக்கவும்.

இந்த நிலையில் உங்கள் சுவாசமானது மிக மெது வாகவும் மிருதுவாகவும் ஓட ஆரம்பித்திருக்கும். இதன் அசைவையும் ஓட்டத்தையும் தொண்டைக் குழியில் நீங்கள் உணரலாம். இப்போது ஓம் என்ற மந்திரத்தை முன் எவ்வளவு முறை சொன்னீர்களோ அவ்வளவு முறை சொல்லவும். இப்போது ஓம் என்பதில் ம்ம்ம் என்பதை அதிகபட்சமாக ம் தூரத்தை நீட்டி மனதால் சொல்லவும்.

இப்போது உங்கள் உள்முக பார்வையை புருவ மத்திக்கு கொண்டு வந்து அங்கேயே நிலை நிறுத்த வும். அப்படி நிறுத்தியிருக்கும்போது பளிச் பளிச்சென சிறு சிறு நட்சத்திரங்களாக ஒளி தோன்றும். இப்படி நட்சத்திர ஒளி புருவ மத்தியில் தெரியா விட்டால் கவலை வேண்டாம். நீங்களே மானசீகமாக நட்சத்திர ஒளியை கொண்டு வந்து மனக்கண்ணால் பார்க்கலாம். இப்படியாக தினசரி இந்த பயிற்சியில் புருவ மத்தி யில் நட்சத்திர ஒளியை பார்த்து வந்தால் உங்களுக்கு ஒரு சித்தி ஏற்பட்டிருக்கும்.

இப்படியாக மனதை அமைதியாக அசையால் இருத்தி சுவாசம் ஆக்ஞாவில் இருந்து மூலாதாரத்துக்கு போய் மறுபடியும் ஆக்ஞாவுக்கு வருவதையும் கவனித்துக் கொண்டு பின் உணர்வுகளை புருவ மத்தி யில் நிறுத்தி நட்சத்திர ஒளியை பார்த்து பழகி வந்தால் கூடிய வரைவில் உங்களை அறியாமலேயே ஒரு நிலை உங்களுக்கு ஏற்படும்.

பத்து நிமிடங்களில் இந்த கிரியைகளை முடித்துக் கொண்டு பின் மெதுவாக விழிப்பு நிலைக்கு வந்து விடவும்.

இந்த பயிற்சியினால் நாளடைவில் உள் மௌனம் ஏற்பட்டு நெற்றிக் கண் திறக்கவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. நட்சத்திரங்களை புருவ மத்தியில் நிறுத்தி பார்த்துக் கொண்டே இந்த அந்தர் த்ராதக கிரியைகளை அமைதி யாயும் மனோதிடத்துடனும் பயின்று வந்தால் நிச்சயம் உங்கள் நெற்றிக் கண் திறந்து விடும். பலவித சித்தி

களை இதனால் அடையலாம். இப்போது நீங்கள் ஒரு புது மனிதராக இருப்பீர்கள். ஓர் அமைதி, சாந்தம், முகத்தில் பொலிவு, கண்பார்வையில் ஒரு தீட்சண்யம் ஆகியவை ஏற்படும். உங்கள் கண்களை பார்த்தால் மற்றவர்கள் முகத்தை தாழ்த்திக் கொள்வார்கள். உங்கள் அமைதியை கண்டு நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

இப்போது தந்திர யோகத்தின் கிரியைகள் ஒரு முடிவுக்கு வருகின்றன.

இதுவரை தந்திர யோகத்தில் முறையாக படிப்படியாக ஒவ்வொரு நிலையாக செயல்பட்டு வந்து இருக்கிறீர்கள்.

முதல் இரண்டு கிரியைகள் மன உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தி உள் உணர்வுகளை காணுதல். இதனால் வெளி மனம் அடங்கும்படி செய்யப்பட்டது.

இரண்டாவது செய்த இரண்டு கிரியைகளினால் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி உணர்வுகளை ஒரே இடத்தில் நிலைநிறுத்த பயிற்சி சொல்லப்பட்டது.

கடைசி இரண்டு கிரியைகளினால் மன அமைதியான நேரத்தில் ஆக்ஞா சக்கரம் முதல் மூலாதார சக்கரம் வரை உங்கள் உணர்வுகளை பரவவிட்டு சுவாசமானது மூலாதாரத்தில் இருந்து ஆக்ஞா சக்கரமாகிய புருவமத்திக்கு ஏறி அங்கிருந்து சுசும்னா நாடி வழியாக மறுபடியும் மூலாதாரத்துக்கே வந்து போய்க் கொண்டிருப்பதை அந்தர் மௌனமாக அமைதியாக செய்து அனுபவித்தீர்கள். இவைகளால்தான் அந்தர் மௌனம்

என்ற உள் அமைதி ஏற்பட்டு அதனால் நீங்கள் நிர் விகல்ப சமாதி நிலைக்கு தயாராகி விட்டீர்கள். இந்த பிரம்ம சுகத்தை இந்த ஆனந்தத்தை வார்த்தைகளால் எழுத முடியாது. நீங்கள் அனுபவித்து உணரத்தான் முடியும். அவ்வளவு சுகமானது இந்த தந்திர யோகம்.

உடலை வருத்தாமல் ஆசனங்கள் செய்யாமல் மூச்சை அடக்காமல் சுகமாக இந்த கிரியைகளை தந்திர யோகம் ஒன்றினால்தான் செய்ய முடியும். இதற்கு அமைதிதான் முதல்படி. பின்பு மனதை நிறுத்தி மனக் கண்ணாலேயே எல்லாவற்றையும் மானசீகமாகவே செய்ய வேண்டும். சுவாசத்தை மனம் அமைதியாக இருக்கும்போது சரீரத்தில் மேலே இருந்து கீழே இறக்கி யும் கீழே இருந்து மேலே ஏற்றியும் ஆறு ஆதாரங் களையும் இயக்கிக் கொண்டு சரீர முழுவதும் இதன் சக்திகளை பரவ விட வேண்டும். மனதை ஒரு கட்டுப் பாட்டில் கொண்டு வந்து வெளிச் சிந்தனைகளை அடக்கி வேண்டாத எண்ணங்களை வெளியேற்றி நெற்றிக் கண் இடத்தில் உணர்வுகளை நிறுத்தினால் அதை திறக்கும் பக்குவத்துக்கு உட்கார்ந்த நிலையிலேயே வந்து விடலாம்.

இதனால் உடல் பலப்படுகிறது. தேவையில்லாத எண்ணங்கள் அகற்றப்பட்டு மனம் சுத்தமாகிறது. உடலில் உள்ள நோய்கள் எல்லாம் போய் விடுகின் றன. நீங்கள் நினைப்பதை எல்லாம் அடையக் கூடிய நிலை வந்து விடுகிறது. நீங்கள் ஒரு புது மனித

ராகவும் மனம் அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் மாறி இருப்பீர்கள்.

எவ்வளவு பயிற்சி செய்கிறீர்களோ அவ்வளவு சக்தி உங்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

எல்லாமே உங்களைத் தேடி வரும். இதுதான் யோகிகளின் யோக சித்தி நிலை. இந்த தந்திர யோகத்தின் பயனே உங்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள உதவி செய்வதே ஆகும். எல்லா சக்தியும் நம் உள்ளே இருக்கிறது. அதை வெளிக் கொணர உதவுவதே இந்த யோகத்தின் நோக்கம்.

உங்கள் சக்தியை நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டீர்களானால் இந்த யோக சாதனையை நீங்கள் செய்து சித்தி அடைவது நிச்சயம். இனி இந்த தந்திர யோகத்தின் கடைசி பகுதியை பார்ப்போம்.

தந்திர யோக கிரியை 6–வது நிலை

தியானத்திலேயே நீங்கள் உங்களை, உங்கள் உண்மை சொரூபத்தை காண்பதைப் பற்றி இனி பார்ப்போம்.

1. சூட்சுமமாக சரீரத்தை உள்ளே அசையாமல் விறைப்பாக வைத்துக் கொள்ளுதல்.

   சவுகரியமாக நிமிர்ந்து நேராக முன் சொன்னபடி உட்காரவும். முதுகு தண்டு வளைாமல் நேராக இருக்கும்படி உட்காரவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

2. உங்கள் ஸ்தூல சரீரத்தை உணருங்கள். மானசீக மாக உங்களது முழு சரீரத்தையும் பார்க்கவும். அந்த உடல் அசையாது மரக்கட்டை போலவும் பாறை போலவும் இருப்பதை உணரவும்.

3. இப்படி சிலை போல அசையாமல் இருந்து கொண்டே நீங்கள் இயற்கையாக உள்ளே இழுக்கும் சுவாசத்தையும் வெளியே வரும் சுவாசத்தையும் உணர்ந்து வரவும்.

4. இப்போது நீங்கள் சூட்சுமமாக உள் உறுப்புகள் சிலைபோல் இருக்க பயிற்சி செய்யப் போகிறீர்கள்.

உங்கள் உடல் அசையாமல் இப்பதையும் சுவாசம் ; ள்ளே போவதையும் வெளியே வருவதையும் உணர்ந்து கொண்டே இருக்கவும்.

உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் அமைதி யடைவதாயும் ஓய்வாக இளைப்பாறிக் கொள்வதாக வும் மனதால் பார்க்கவும். உணரவும். அதே சமயம் அமைதியாக அசையாமல் சிலைபோல் உட்கார்ந்து இருக்கவும்.

5. உங்கள் மனதுக்குள்ளாகவே கீழ்க்கண்ட வாச கத்தை சொல்லுங்கள்.

''அடுத்த 15 நிமிடத்துக்கு எனது உடல் சிலை போல் அசையாமல் இருக்க வேண்டும்'' என்று 10 தடவை சொல்லுங்கள். இப்போது நீங்கள் உங்கள் உடல் கனம் குறைந்து வருவதை உணர்வீர்கள். அதே சமயம் உள் அவயவங்கள் கட்டுப்பட்டு ஒரே நிலை

யில் அசையாமல் இருக்கும். அதே சமயத்தில் உங்கள் சுவாசம் போய் வந்து கொண்டு இருப்பதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டே இருக்கவும். இப்போது உங்கள் உடல் ஆத்ம சக்தியால் பூட்டப்பட்டது போல் அசை யாமல் இருக்கும். இனி அடுத்த கட்டத்துக்கு வரலாம்.

சூட்சும உடல் தரிசனம்

சூட்சும சரீரம் என்பது என்ன? அது உங்கள் இரட்டையரில் உள் சரீரம். ஸ்தூலம் சூக்குமம் என்பதில் இது சூட்சும உடலாகும். இது வெளியே வந்து இதை பார்ப்பதுதான் கூடுவிட்டு கூடுபாய்தல் என்னும் கலையில் வரும். இதை ASTRAL BODY என ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள்.

இந்த சூட்சும சரீரத்தை உங்கள் மனக் கண்களால் நீங்கள் காணலாம். அதை உணரலாம். இந்த சூக்கும சரீரம்தான் சாவு நேரும்போது உடலை விட்டு வெளி யேறி விடுகிறது.

இந்த சூட்சும சரீரத்தை சரீரத்தில் இருந்து வெளியே வரவழைத்து நினைத்த இடத்துக்கு போய் வருவதைத் தான் சூட்சும சரீரத்தில் உலாவுதல் (OUT OF BODY EXPERIENCE) என்பார்கள். OCCULT POWER எனப்படும் குப்த சக்தி படைத்தவர்கள் சர்வ சாதாரணமாக உடலில் இருந்து சூட்சும சரீரத்தை வெளியேற்றிப் பழையபடி உடலுக்கு வந்தும் போகக் கூடியவர்களாக விளங்கு வார்கள்.

இனி நீங்கள் உங்களது சூட்சும சரீரத்தை காண தந்திர யோக கிரியை செய்யப் போகிறீர்கள்.

நீங்கள் இப்போது சுருங்கியும் விரிந்தும் CONTRACTION AND EXPANSION எனும் வாமனவதாரமும் விசுவரூபமும் எடுக்கப் போகிறீர்கள். அதே சமயம் உங்களது உள்ளே போகும் சுவாசம், வெளியே வரும் சுவாசம் இவற்றை உணர்ந்து கொண்டே இருக்கவும். இதுதான் முக்கியம். இந்த சுவாசத்தை மட்டும் மறக்கவே கூடாது. இந்த உள்ளே போகும் சுவாசமும் வெளியே வரும் சுவாசமும்தான் உங்களது சூட்சும சரீரத்தை வெளியே கொண்டு வரும் வாகனமாக ஆகிறது.

இப்போது நீங்கள் உள்ளே சுவாசிக்கும் காற்றானது உங்கள் சூட்சும சரீரத்தை பெரிதாக்குகிறது. விசுவரூபமாக ஆக்குகிறது.

வெளியே விடும் சுவாசம் சூட்சும சரீரத்தை சுருக்குகிறது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த விரிவாக்குதலும் சுருங்குதலும் உங்களை ஓர் உயர் நிலைக்கு கொண்டு போகும்.

இதன் முறைகள்

1. முன் சொன்னபடி அமைதியாக சிலைபோல் இருந்து கொண்டே சுவாசம் உள்ளே போவதையும் வெளியே வருவதையும் உணர்ந்து கொண்டே இருக்கவும்.
2. உங்கள் மனதை, உணர்வை சுவாசத்தில் நிறுத்துங்கள். இயற்கையாக அதுபாட்டுக்கு உள்ளே போகும் சுவாசத்திலும் வெளியே வரும் சுவாசத்திலும் உங்கள் உணர்வை நிறுத்தி கவனியுங்கள். இதனால்

சுவாசத்தின் போக்கு விரைவதைக் கூட்டவோ குறைக்கவோ செய்யாதீர்கள். அதுபாட்டுக்கு தன் னிச்சையாக உள்ளேயும் வெளியேயும் போய் வருவதை மட்டும் கவனித்து உணரவும். இப்போது சுவாசத்தை மூக்கு வழியாக விடுவதாக எண்ணா தீர்கள். உங்கள் சரீரம் முழுவதுமே சுவாசத்தை உள்ளே விடுவதாயும் வெளியேற்றுவதாயும் உணருங்கள்.

சுவாசம் உள்ளே போகும்போது உங்கள் சரீரம் முழுவதும் அதை உள்ளே உறிஞ்சுவதாக உணரவும். உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் அதை உறிஞ்சுவதாக உணரவும். அதுபோலவே வெளியே போகும் சுவாசத்தை உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் வேகமாக வெளியே தள்ளுவதாக உணரவும். இப்படி கொஞ்ச நேரம் பயிற்சி செய்யவும்.

3. இப்படி செய்யும்போது உங்கள் உடலானது காற்று உள்ளே இழுக்கப்படும்போது விரிவடைந்து காற்று வெளியேறும்போது சுருங்கி விடும். ஆனால் சூட்சும சரீரத்தில்தான் இந்த விரிவடைதலையும் சுருங்குதலையும் நீங்கள் மனக் கண்ணால் காண்பீர்கள். உங்கள் ஸ்தூல சரீரம் உட்கார்ந்த நிலை யிலேயே சிலை போல் அசையாமல் இருக்கும். நீங்கள் உறுதியாக உட்கார்ந்து இருக்கிறீர்கள். ஆதலால் இந்த உடல் விரிவடைவதில்லை. உங்கள் சூட்சும சரீரம்தான் பெரிதாக விரிவடைந்தும்

சுருங்கியும் செயல்படுகிறது. இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

4. இப்படியாக சீராக சுவாசம் உள்ளே செல்லும்போது சூட்சும சரீரத்தை பெரிதாக விரிவடையச் செய்தும் காற்று வெளியேறும்போது சுருக்கியும் செய்து வரவும். இப்படி செய்து கொண்டே வந்தால் சிறிது நேரத்தில் இந்த செயல்பாடு வேகம் அடையும். இதே வேகத்தில் செய்து வரும்போது உடல் விரிவடைவது அதிகமாகும். அதே நேரத்தில் உடல் சுருங்குவது குறைந்து வரும். இப்படியாக சூட்சும சரீரம் சுருங்கி சுருங்கி ஓர் ஒளிப் புள்ளிபோல் ஆகி விடும். உங்களது உருவம் முழுவதும் சுருங்கி இந்த புள்ளியில் அடங்கி விடும். இந்தச் சமயத்தில் நீங்கள் இந்த நிலையை அறிந்து உணர்வீர்கள். இதற்கு மேல் அடுத்த நிலை கிரியையை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

5. உங்கள் சூட்சும சரீரம் முழுவதும் சுருங்கி ஒரு புள்ளியாக மாறி விட்டதை உணரும் சமயத்தில் அந்தச் சிறிய ஒளி வடிவமான புள்ளியை நினைவில் உணர்ந்து அதை மனதில் லயிக்கச் செய்து அது ஒரு தங்கமயமான முட்டைபோல தோற்றமளிப்பதை காணவும்.

6. இந்த தங்க முட்டை வடிவத்தில் மனதை லயிக்க வைக்கவும். இந்த முட்டை வடிவம் தங்க நிறத்தில் ஜ்வலிக்கும். கவனிக்கவும்.

7. அந்த முட்டை வடிவத்திலேயே முழு கவனத்தையும் செலுத்தவும். இப்போது அந்த முட்டை வடிவம் பெரிதாக வளர்ந்து கொண்டே வரும். அது பெரிதாக விரிவடைந்து கொண்டே வருகிறது. இது உங்களது உள்ளத்தின் உள்ளே சூட்சுமமாக இருக்கும் மனதின் விரிவாக இருக்கிறது. இதை உணருங்கள். இப்படி இதை உணர்ந்து கொண்டே அனுபவியுங்கள்.

இந்த சமயத்தில் உங்களது தேவைகள் என்னவோ அவைகளை பூர்த்தி செய்து கொள்ள ஓர் அருமையான சந்தர்ப்பம் உருவாகியிருக்கிறது. உங்களது உள் மனமானது திறந்து வந்து ஜோதியாக பிரகாசிக்கிறது.

உங்களுக்கு என்ன என்ன தேவையோ அவை களையெல்லாம் இந்த சமயத்தில் விரும்பி கேட்டு அடையலாம். என்ன கேட்டாலும் கிடைக்கும். சித்தியாகும்.

வாழ்க்கையில் இந்த சந்தர்ப்பத்தை நழுவ விடாது வேண்டியதை கேட்டு பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அருமையான சந்தர்ப்பம்.

இனி நீங்கள் விரும்பினால் உங்களது சூக்கும உடலை பார்க்கலாம். இந்த தோற்றம் அற்புதமாக இருக்கும். சாதாரணமாக விழிப்பு நிலையில் இந்த அற்புதமான சரீரத்தை நீங்கள் பார்க்க முடியாது. உங்களது சூட்சும சரீரம் வெளியே வந்து விட்டது. அதை பார்க்கலாம். இந்த சூட்சும சரீரத்தைக் கொண்டு நீங்கள் நினைத்த இடத்துக்கு போய் வரலாம்.

இந்த யோக கிரியையால் இதை பழக்கப் படுத்திக் கொண்டால் நினைத்தபோது சூட்சும சரீரத்தை உடலிலிருந்து வெளியேற்றி எங்கு வேண்டுமானாலும் இவ்வுலகில் சுற்றி வரலாம். இந்த சூட்சும சரீரமானது மன எண்ணத்தின் வேகத்தில் செயல்படுகிறது. வெகு தொலைவில் உள்ள ஓர் இடத்தை நினைத்ததும் அங்கு இருப்பீர்கள். உங்கள் உடலை நினைத்த உடனே உடலுக்கு வந்து விடுவீர்கள். இதுதான் மனோவேகம் என்பது. பம்பாயில் இருப்பதாய் நினைத்தால் அங்கு இருப்பீர்கள். இதுபோல இவ்வுலகில் எங்கும் உலாவி வரலாம்.

இதுபோல பயிற்சி பெற்று யோக அப்பியாசத் தால் செயல்படுவது தவிர மற்ற சாதாரண ஜனங்கள் தூக்கத்தில் இதை செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். தூங் கும்போது காணும் கனவே சூட்சும சரீரம் வெளியே வந்து செய்கிற செயல்தான். ஆனால் இந்த அனுபவத்தை எல்லோராலும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள முடியாது.

யோக நிலையில் பரகாயப் பிரவேசம் செய்து வெளியே உலாவும்போது பலவண்ண நிறங்களை காணலாம். கலர் சினிமா பார்ப்பதுபோல வண்ணங் கள் மிளிரும்.

தூக்கத்தில் காண்பது கறுப்பு வெள்ளைதான். இது தான் யோகிகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உள்ள வித்தி யாசம். யோக நிலையில் தெரிந்து எங்கு போக வேண்டுமானாலும் போய் வரலாம். ஆனால் சாதாரண மக்கள் தூக்கத்தில் மனம் செயல்பட்டு என்ன செய்

கிறதோ அதைத்தான் உணர முடியும். அதுவும் கன வாக மறைந்து விடும். இதுதான் இயற்கையின் தத்துவம்.

நாம் சாதாரணமாக நல்ல தூக்கத்தில் இருக்கும் போது சூட்சும சரீரம் நமது சரீரத்தை விட்டு கொஞ்ச தூரம் வெளியே வருகிறது. இதனால் உடம்பு சோர்வு கள் நீங்கி ஓய்வு பெறுகிறது. இது நமக்குத் தெரியாம லேயே தினசரி நடக்கும் நிகழ்ச்சி ஆகும்.

ஆனால் தியானத்தின் மூலமாக வெளி மனதை அடக்கி உள் மனதை அப்பியாசங்களால் வெளியேறச் செய்து நமக்கு எங்கு போக விருப்பமோ அதற்கு கட்டுப்பட்டு சூட்சும சரீரத்தினால் போய் வரலாம்.

தியான நிலையில் வெளி உணர்வுகளை எல்லாம் நிறுத்தி மனதின் உள்ளேயே லயித்து இருக்கும்போது சூட்சும சரீரமானது தானாகவே வெளியே கொஞ்சம் மேலே வந்து விடுகிறது. இப்படி வருவதினால்தான் தியானம் செய்த பிறகு நமக்கு பரிபூரண அமைதி கிடைக்கிறது. ஒரு புத்துணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

சாதாரணமாக தூங்கி எழுந்ததும் உடல் புதிதாக வும் உற்சாகமாகவும் இருப்பதற்கு காரணமே சூட்சும சரீரம் நம் உணர்வில்லாமலேயே வெளியே வருவது தான் காரணம். இதனால் உடல் சோர்வு, கவலைகள் நீங்கிக் காலையில் அமைதியாக எழுந்து விடுகிறோம்.

யோக பயிற்சியினால் நம் கிரியைகளால் நாம் விரும்பும்போது இந்த நிலையை அடைந்து சூட்சும சரீரத்தை வெளியேற்றி அதை மனக் கண்ணால் பார்க்க

வும் செய்யலாம். இதனால் உடல், மனம் சுத்தமாகி நன்கு புத்துணர்ச்சி பெற்று அற்புதமாகவும் சுகமாக வும் பொலிவுடனும் விளங்குகிறது.

இதனால்தான் சாதாரணமாக நன்றாக தூங்கிக் கொண்டிருப்பவரை திடீரென எழுப்பக் கூடாது. ஏனென்றால் அவரது ஆழ்ந்த தூக்கத்தில் அவரது சூட்சும சரீரம் வெளியே வந்து இருக்கும். அதனால் திடீரென தூக்கத்தைக் கலைத்தால் சிறிது நேரத்துக்கு அவருக்கு ஒன்றுமே தெரியாது. எங்கேயோ இருப்பது போல் உணர்வார். தன்னிலைக்கு வர சிறிது நேரம் பிடிக்கும். வெளியே வந்திருக்கும் சூட்சும சரீரம் உடலுக்குள் வேகமாக விருட்டென போவதால் அதனால் அவர் உடம்புக்கு சிறிது பாதிப்பு ஏற்படும். ஆதலால் தூங்குபவரை திடீரென எழுப்பக் கூடாது.

ஆழ்ந்த தியானத்தில் உங்கள் சூட்சும சரீரம் வெளி யேறி நீங்கள் படுத்திருப்பதையும் உங்கள் உடலையும் பார்க்கலாம். அப்போது நீங்கள் வெளியே போக விரும்பினால் எங்கு போக நினைக்கிறீர்களோ அங்கே போகலாம். அங்கு இருப்பதை எல்லாம் பார்க்கலாம். சுவர் இந்த சூட்சும உடலுக்கு தடையே இல்லை. சுவருக்குள்ளே ஊடுருவிப் போகும் தன்மை சூட்சும சரீரத்துக்கு இருக்கிறது. இரும்பைக்கூட ஊடுருவி போய் வரும் தன்மை உடையது சூட்சும சரீரம். அதற்கு தடை ஏதும் இல்லை. இப்படி பரகாய பிரவேசம் செய்து உலாவும் போது நமது உடலில் தொப்புள் பகுதியில் இருந்து ஒரு நீல நிற கயிறு போல ஒரு ஒளி

யானது சூட்சும சரீரத்துடன் ஒட்டிக் கொண்டே இருக்கும். அதாவது இந்த நீலவண்ண கயிற்று தாரைதான் சூட்சும சரீரத்துக்கும் ஸ்தூல சரீரத்துக்கும் பாலமாகும்.

இந்த நீல ஒளிக்கற்றை கயிறு இல்லாத சூட்சும சரீரங்களை நாம் கண்டால் அவைகள் செத்துப் போனவர்களின் ஆவிகளாக இருக்கும் என அறியவும்.

இதுவரை தந்திர யோக கிரியைகளால் எவ்வளவு அற்புதமான செயல்பாடுகளை செய்ய முடியும் என தெரிந்து கொண்டீர்கள். இவைகளை எழுத ஆரம்பித்தால் அதுவே பெரிய புத்தகமாகி விடும். ஆகவே இத்துடன் இந்த தந்திர யோகத்தை முடிக்கிறேன்.

18. அட யோகம் [ஹடயோகம்]

ஹடயோக அப்யாசம் செய்பவர்கள் வைராக்கியத்தை நிலை நிறுத்தி அதை சாதகத்துக்குக் கொண்டு வரும் பொருட்டு ஏகாந்தமான குகைளிலும் தனிமையான காடு வனங்களிலும் கல்லறைகளிலும் இருப்பர். அறு சுவைகளை நீக்கி கற்பம் சாப்பிட்டும் பால் அன்னம் உண்டும் காயத்தை சில காலம் நிலைக்கச் செய்ய பகல் நேரங்களில் மற்றவர் கண்களில் படாது இருப்பர். மெதுவாக நடந்து பேச்சை குறைத்து நித்திரையை குறைத்து தங்களுக்கு இஷ்டமான ஆசனங்களில் இருந்து இந்த யோகத்தை அப்யாசம் செய்வர். சிலர் எதுவும் சாப்பிடாமல் வாயு பட்சணம் மட்டும் செய்தும் பால் மட்டும் சாப்பிட்டும் வெகு காலம் ஜீவித்து இருக்க தன் சரீரத்தில் தானே ஒளித்திருப்பதும் உண்டு.

இன்னும் சில அடயோகிகள் இராஜ யோகி களைப் போலே தனது வீட்டில் இருந்துகொண்டே சமாதியில் இருந்து கொண்டு நிர்விகல்ப சமாதி அடையும் வரைக்கும் பகலில் பால் மட்டும் அருந்தி மனிதர் நடமாட்டம் இல்லாத தனி இடத்தில் இருந்து பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி முதலியவற்றைச் செய்வர்.

1. பிராணாயாமமாவது பிராண வாயுவைத் தடுத்துத் தேகம் மெலிந்து ஒடுங்கி வியர்த்து நடுங்கி தனது இச்சையாய்ப் பிரக்ஞை அற்று போகச் செய்து கொண்டு வருவது.

2. பிரத்தியாகாரமென்பது ஐம்புலன்களையும் நாதத் தில் நிறுத்தி மனம் சலனமற்றுத் தனித்திருக்கப் பழகுதல்.

3. தாரணையென்பது தேகம் அசைவற்ற நிலையில் புலன்களை ஒடுக்கி மனதை பிரும்ம சொரூபத்தில் விழிப்புடன் லயிக்கச் செய்தல் ஆகும். யோகிகள் மேற்கூறிய மூன்று வித சாதனைகளையும் தடை யில்லாமல் செய்து தேர்ந்த பின் நாலாவது சாதனை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

4. தியானமாவது மேலே கூறிய தாரணையில் நின்று புருவமத்தியில் ஆனந்தமயமான ஜோதி கலந்து கொண்டிருக்கக் காணுதல் ஆகும்.

அடயோகிகள் ஆத்ம சொரூபம் என்றும் வேதாந்தி கள் துரியம் என்றும் சொல்வார்கள். சிலர் சகுண

ரூபத்தை நினைவில் வைத்து அதையே சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பார்கள்.

4. சமாதி என்பது நிர்விகல்ப நிலை. யோகிகள் தேனுண்டவன்போல் அதில் லயித்து மயங்கி இருந்து வாயுவை பட்சணம் செய்து அன்ன ஆகாரம் இன்றி குகைகளில் வெகுகாலம் இருத்தல். இதில் சம்பிர தாயம், அசம்பிரதாயம் என இரண்டு விதம் உண்டு.

   அ. **சம்பிரதாயமாவது :** யோகி நினைத்தபோது விரும்பியபோது தேகம் அசைவற்று நின்று சுவாசம் அடக்கி நாடிகள் சலனமற்று பிரேதம் போல் ஆகி மறுபடி ஜாக்கிரதைக்குத் திரும்புதல்.

   ஆ. **அசம்பிரதாயமாவது :** சமாதியில் இருந்து நாவை விழுங்கி நவத்துவாரங்களையும் அடைத்து மேற்கூறிய சம்பிரதாயத்தின்படி அந்த நிலையில் சித்தத்தை பிரமத்தில் லயிக்கச் செய்து விறைப்பாய் கல் சிலை போல் நின்று விடுதல்.

ஆனால் இந்த அசம்பிரதாய சமாதியில் விழுங்கிய நாவை வெளியில் எடுத்துக் கொள்ளச் சாதனை செய்து முடிக்காதவர்களுக்கு பிரச்சினை இல்லாமையால் வேண்டிய போது சாக்கிரத்துக்கு வர முடியாது. இதனால் இவர்கள் தங்கள் குரு அல்லது சீடர்களில் விபரம் தெரிந்தவர்கள் தங்கள் நாக்கை வெளியே இழுத்து விடும் வரை தேகம் அழிவில்லாது அப்படியே சிலைபோல் இருப்பர்.

பிராணாயாமத்தில் இரேசக பூரக கும்பகமென்பது எவையெனில் இரேசகமென்பது சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியில் விடுதல். பூரகம் என்பது சுவாசத்தை மெது வாக உள்ளுக்கு இழுத்தல். கும்பகமென்பது பூரகத்திற்கு பிந்தியும் இரேசகத்துக்கு முந்தியும் உண்டாகும் சுவாசத்தில் பூரித்த வாயுவை உந்தியில் நிறுத்திப் பழகுதல் ஆகும். ஹம்ச சோஹம் மந்திரத்தால் அதாவது சுவாசத்தின் சப்தத்தால் சுவாசம் அடங்கி புலன்களைத் தன்வசப்படுத்தி சலனமற்று இருக்கும் நிலை வரை பிராணாயாமம் செய்தல் வேண்டும்.

ஹடயோகிகள் மனித சஞ்சாரம் இல்லாத இடங் களில்தான் தேகசித்தி, நீதிகர்மம், தாதி கர்மம், கஜ கர்மம், பரஸ்திகா கர்மம். நாளி கர்மம், திரித கர்ம மென்னும் ஆறுவித சாதனங்களால் சித்தி செய்து கொள்ளுவார்கள். இதன்பின் யோகம் செய்வார்கள்.

19. ஜட கர்ம ஷட்கர்ம சாதனங்கள்

1. நீதி கர்மம் என்பது திரித்த மெல்லிய நூல் கயிற்றை 12 அங்குல நீளம் எடுத்து நாசித்துவாரத்தில் ஏற்றி வாய் வழியாக வர சுவாசத்தால் மெதுவாய் இழுத்து வாங்குவது ஆகும். இப்படி இரண்டு நாசி துவாரங்களிலும் செய்து நாசி சுத்தி செய்தல் ஆகும்.
2. தவத்தி அல்லது தாதி கர்மமென்பது 3 அங்குல அகலமும் 5 அடி நீளமும் உள்ள மெல்லிய துணியை ஜலத்தில் நினைத்து மெதுவாய் விழுங்கி வெகு ஜாக்கிரதையாக மறுபடி வெளியே இழுத்து

எடுத்தல் ஆகும். இதனால் கபரோக நிவாரணம் ஆகும்.

3. பரஸ்திகா கர்மமென்பது ஜல ஸ்பரிசத்துக்கு முன் (சிறுநீர் கழிப்பதற்கு முன்) மலத்தை போக்க அப்யசித்தல்.

4. கெஜகர்மமென்பது புருவ மத்தியில் நாட்டம் வைத்து இரைப்பை, தொண்டை நிரம்பும் வரை நல்ல சுத்த மான ஜலத்தை குடித்து மறுபடி வெளியில் கக்குதல்.

5. வஸ்தி அல்லது நாளி கர்மமென்பது ஆசனத்தை சுருக்கியும் விரித்தும் நல்ல சுத்தமான ஜலத்தை உள்ளுக்கு வாங்கி மறுபடியும் வெளியேற்றுதல்.

6. திராடகம் அல்லது திரிதகர்மமென்பது நாசி நுனியைப் பார்த்து அல்லது புருவ மத்தியில் நாட்டம் வைத்து கண்ணில் நீர் தாரை தாரையாய் வடியும்படி ஒன்றை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது. அல்லது சுவரில் கண்ணுக்கு நேர் மட்டத்தில் ஒரு கரும்புள்ளியை வைத்துஅதை உற்று பார்ப்பது.

இந்த சாதனைகளில் நான்கு தேறிய பின்பு ஹட யோகியானவன் கேசரி, பூசரி, கோசரி, அகோசரி, உணாமணி எனும் ஐந்துவித முத்திரைகளை அப்யசிக்க வேண்டும்.

இனி இந்த ஐந்து வகை முத்திரைகளை பார்ப்போம்.

20. ஐந்து வகை முத்திரைகள்

1. கேசரி முத்திரை என்பது நாவை விழுங்கி சுவாச பந்தம் செய்தல். இதை அனுபவம் உள்ளவர்களைக் கேட்டுத்தான் செய்ய வேண்டும். (நாவை விழுங்கப் பழக்கம் செய்வது பற்றி திருமூலர் திருமந்திரத்தில் கூறியதை பார்த்து தெரியவும்)

2. பூசரி முத்திரை என்பது பத்மாசனத்தில் இருந்து நாசி நுனியைப் பார்த்து இருப்பது.

3. கோசரி முத்திரை என்பது நேத்திரத்துக்கு நேராக மூன்று அங்குல தூரத்தில் பார்வையை நாட்டி அசைவில்லால் வெகு நேரம் இருப்பது ஆகும். இந்த யோகத்தில் யோகிக்கு ஆயாசம் நேரும்போது நாட்டத்தைத் திருப்பி நாசி நுனியில் வைத்துச் சற்று நேரம் இருந்து பின் புருவ மத்தியில் நாட்டம் வைத்து பிரக்ஞையற்று போகிற வரை பார்த்துக் கொண்டிருப்பது அவசியம்.

4. அகோசரி முத்திரை என்பது பஞ்சும் மெழுகும் சேர்த்துச் செய்த உருண்டைகளால் இரு செவி களையும் அடைத்து பத்மாசனத்தில் இருந்து இடது தோள் புறம் தலையைச் சற்று சாய்த்து இடது காதில் உண்டாகும் சத்தத்தை வலது காதில் கேட்டுக் கொண்டு மயக்க நிலைக்குப் போகுமளவு இருத்தல்.

5. உணாமணி முத்திரை என்பது ஹடயோகி சுவாசத்தை பூரணமாக உள்ளுக்கு இழுத்து நவத்துவாரங்களை யும் அடைத்து அல்லது நாவை விழுங்கி சுவாச பந்தனஞ் செய்தல்.

இவைகளை அப்யசித்து முடித்த யோகி ஜபம், தியானம், மந்திரம் உச்சரிப்பின்றி சித்தியடைந்து எளிதில் ஆத்ம சொரூப தரிசனம் செய்வான்.

இது அநேகமாய இராஜயோக சாதனை என்று சொல்லப்படும். இது மற்ற சாதகங்களில் இருந்து உயர்ந்ததென்றும் முக்திக்கு முக்கிய சாதனம் என்றும் சாஸ்திர யுக்தமாய் அனுபவ பூர்வமாய் அனுபவித்தவர்கள் கண்டறிந்த உண்மையாகும். ஹடயோகியானவர் மேலே கூறிய முத்திரைகளைச் செய்து முடித்த பின்பு மூலபந்தம், ஜலந்தர பந்தனம், உட்டியாண பந்தனம், மகா பந்தனம் என்ற நான்குவித பந்தனங்களையும் அப்யசிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும்.

1. மூலபந்தமென்பது அடயோகி தன் குதிக்காலை தனது ஆசனத்தில் வைத்து பத்மாசனத்தில் உட்காருவதைப் போல உட்கார்ந்து அல்லது துணியினால் செய்த பந்தை ஆசனத்தில் வைத்துக் கொண்டு பத்மாசனத்தில் வெகு நேரம் உட்கார்ந்து இருந்து அப்யசித்தலாகும்.

2. ஜலந்தர பந்தமென்பது அடயோகி தன் சுவாசத்தை பூரணமாக உள்ளுக்கு இழுத்து நிறுத்தி பின்பு இரேசித்து மோவாய்க்கட்டையை மார்பின் மத்தியில் அணைத்துச் சுவாச பந்தனஞ் செய்யப் பழகுதல்.

3. உட்டியாண பந்தமென்பது அடயோகி தன் சுவாசத்தைப் பூரணமாய் உள்ளுக்கு பூரித்து இடது குதிக்காலை உந்திக்கு மேல் இரைப்பைக்குச் சரியாக வைத்து உட்கார்ந்து நவத்துவாரங்களையும்

அடைத்து நாவை விழுங்கி வாயை மூடி சுவாச பந்தனஞ் செய்து கும்பித்து பின்பு மெதுவாக இரேசித்தல்.

4. மகா பந்தனமென்பது அடயோகி இடது குதிக் காலை ஆசனவாயில் வைத்து முகவாய்க் கட்டையை முன்மாதிரி மார்பில் அழுத்தி, வலது காலை எதிரில் வைத்து இரண்டு கைகளாலும் சேர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு நெற்றியை முழங்காலின் மீது வைத்து சந்திர கலையில் பூரித்து காற்றினால் வயிற்றையும் மார்பையும் நிரப்பி நாசி நுனியில் பார்வையை வைத்து கும்பகம் செய்து, சூரிய நாடியில் இரேசித்த லாகும். இப்படியே சூரியனால் பூரித்து கும்பித்து சந்திரனால் இரேசித்து மாறி மாறிப் பழக வேண்டும். ஹடயோகியானவன் மூன்று மணி நேரத்துக்கு இந்த அப்யாசத்தை செய்து பழகினால் அந்த அட யோகி இதில் சித்தியடைந்தவனாகிறான். மேலும் இதற்கு மேல் சமாதி யோகம் செய்யும் தகுதியை அடைகிறான். இதனை பரிபூரணமாகச் செய்து வந்தால் அஷ்டமா சித்திகளையும் அடையலாம்.

21. அஷ்டமா சித்தி விவரம்

அணிமா, மஹிமா, கரிமா, லகிமா, பிராப்தி, பிரா காமியம், ஈஸத்துவம், வசித்துவம் என எட்டு வகைப்படும்.

1. அணிமா என்பது பச்சோந்தி தன் சுவாசத்தை வெளி யிட்ட மாத்திரத்தில் தன் தேகம் தளர்ந்து மெலிவது

போல் அடயோகி தன் சுவாசத்தை இரேசிப்பதால் அணுத்தன்மையை அடைதல்.

2. மகிமா என்பது அடயோகி தனது சுவாசத்தை உள்ளுக்கு இழுத்த மாத்திரத்தில் உடம்பு புடைத்து பெரிதாகுதல்.

3. கரிமா என்பது அடயோகி அதிக வாயுவை பட்சணம் செய்து அந்த வாயுவினால் தனது சரீசத்தை அழுத்தும்படியான சாதனை செய்வதினால் சரீரம் அதிக கனமாக இருக்கும்படி செய்தல்.

4. லகிமா என்பது யோக அப்யாசத்தினால் வாயு பட்சணம் செய்து பழகி சரீரத்தை சுரைக்குடுக்கை போல் இலகுவாக்குதல். இதனால் நீரில் மிதக்கவும் அந்தரத்தில் நிற்கவும் முடியும்.

5. பிராப்தி என்பது ஹடயோகி சுவாச பந்தனம் செய்து சரீர அபிமானத்தை விட்டு விலகி நிற்கையில் திரிகால உணர்வுகளால் தனக்குத் தெரியாத கடந்த காலம் எதிர்கால நிகழ்ச்சிகளை தெரிந்து கொள்ளும் சக்தியை அடைதல் ஆகும். இது தவிர பல பாஷைகளையும் தெரிந்து கொள்ளலாம். எதிரில் உள்ளவர்களின் உள்ளத்தில் இருப்பதை தெரிந்து கொள்ளும் சக்தி உண்டாகும். தொலை தூரத்தில் உள்ள சப்தங்களையும் கேட்கும் சக்தி உண்டாகும். தான் சந்திக்கும் மனிதர்களின் நோய்களை எல்லாம் தீர்க்கலாம். இன்னும் பலவித சித்துக்களை அடையலாம். மெஸ்மரிஸம், ஹிப்னாடிசம் சித்திக்கும்.

6. பிராகாமியம் என்பது பரகாயப் பிரவேசம் ஆகும். தனது சரீரத்தை விட்டு வெளியேறி வேறு ஒரு சரீரத்தில் புகுந்து வந்து மறுபடியும் தனது சரீரத்தின் உள்ளே வருதல்.

7. ஈசத்துவம் என்பது ஹடயோகி தனது இந்திரியங் களை அடக்கி மனம் அடக்கி ஸ்திரமாக எந்தவித சலனமும் இல்லாமல் தனது சொரூப தரிசனம் செய்தல். இதை நீடித்த அப்யாசம் செய்து வருதலால் தானே பிரம்ம சொரூபியாகி தனது திருஷ்டிக்கு சகல இரசகியங்களும் தோன்றுவதுடன் திரிகால ஞானமும் உண்டாகும். மாயை தன் வசப்பட் டிருக்க எழுவகைத் தோற்றங்களிலும் சாக்ஷியாய் சுத்த சைதன்ய நிலையை அடைந்து சாயுச்சியத்தில் கலந்து பிரணவ சரீரமாய் நிற்பது ஆகும். இவ்வாறு தேர்ந்த அடயோகியால் சர்ப்பம் கடித்து இறந்தவர் களைக் கூட உயிர்ப்பிக்கும் சக்தி உண்டாகி விடும்.

8. வசித்துவம் என்பது மிருகங்கள், பட்சிகள் முதலான வைகளை தன்வசப்படுத்தி அதன் பாஷை அறிந்து தான் சொன்ன ஏவல்களை செய்ய வைத்தல். இது தான் ஜகத்வசியம் லோக வசியம் என்பதாகும்.

இவ்விதமாக அஷ்டமாசித்துக்களை அடைந்தவர் களை கண்டால் பில்லி, சூனியம், பேய், பிசாசு, காற்று கறுப்புகள் போன இடம் தெரியாது ஓடிப் போகும். நவக்கிரக தோஷங்கள் எல்லாமே நீங்கும். எவ்விதமான வியாதிகளும் வராது.

வியாதியஸ்தர்களைக் குணமடையச் செய்யலாம். இந்த சித்திகளால் எங்கும் சஞ்சரிக்கலாம். ஆகாசம், பூமி, ஜலம் எதிலும் போய் வரும் சக்தியும் கிடைக்கும்.

சகல சித்திகளும் கிடைக்கும். தன் விருப்பம் போல் வேண்டிய காலமட்டும் ஸ்தூல சரீரத்தில் இருக்கலாம். சிரஞ்சீவியாய் வாழலாம்.

22. ஹடயோக சாரம்

விநாயகர் துதி

காப்பு

பற்றொரு கை விநாயகதன்தன் பாதங்காப்பு
பரமகுரு வல்லபை பங்கயங்கள் காப்பு
சித்தரிட மனந்தேற்றுஞ் சிவமே காப்பு
சீரான மாலயன் ருத்திரனுங் காப்பு
நித்தியமாய் யுதித்தெழுந்த ரவியுங் காப்பு
நிஷ்களமாய் நின்றிலங்கும் நினைவே காப்பு
கற்றறிந்த பெரியோர்கள் பாதங்காப்பு
கதிர் முனையாஞ் சுழியின் வலமிடமுங் காப்பே.

ஸ்ரீ ஆதிகுரு நாதர் இந்த ஹடயோக சாரத்தை மச்சேந்திர நாதருக்கு உபதேசிக்க அவர் கோரக்க நாதருக்கு உபதேசித்தார். அந்த மார்க்கத்தை ஆத்மாராமயோகீஸ்வரர் திருவுளம் பற்றினார். இந்த ஹடயோகம் எனும் அடயோகத்தை குரு விசுவாசம் வைத்து பக்தியுடன் அப்யாசம் செய்து வந்தால் நரைதிரை மாறி உடம்பு கல்பமாகி அபமிருத்துக்களை ஜெயித்து அஷ்டமா சித்திகள், சகல ஐஸ்வர்யங்களையும் அடைந்து யோக சித்தி அடையலாம்.

இந்த அடயோக சித்தியடைந்த சித்தர்கள் இறப்பே இல்லாமல் எங்கும் சஞ்சரித்துக் கொண்டே இன்றும் இருந்து வருகிறார்கள். அவர்களை நாம் மனம் கசிந்து வேண்டினால் அவர்கள் நமக்குப் புலப்படுவார்கள்.

முதல் கிரியை

நல்ல அமைதியான சூழ்நிலையில் நீர்நிலைகள், செடி கொடிகள், புஷ்பச் செடிகள், மரங்கள் இடையில் ஆசிரமம் அமைத்து அங்கிருந்து யோகப் பயிற்சி செய்வதுதான் சாலச் சிறந்தது. இதனால்தான் பழைய காலத்தில் ரிக்ஷிகள் மலைகளிலும் வனங்களிலும் ஆசிரமங்களை அமைத்து அமைதியாக வேறு இடை யூறுகள் எதுவும் இன்றி மனித சஞ்சாரம் குறைவான இடங்களிலேயே ஆசிரமங்களில் இருந்து சாதனைகள் புரிந்து இருப்பது வரலாறுகளில் தெரிய வருகிறது.

தற்காலத்தில் இப்படிப்பட்ட ஆசிரமங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. நமது கண்களுக்கு புலப் படாது. ஆனால் தீவிரமாக முயற்சி செய்தால் தெரிய வரும்.

அவ்வித ஆசிரமங்களில் உள்ள சற்குரு நாதரை அணுகினாலேயே குருவானவர் மாணாக்கனின் பக்கு வத்தை பார்வையினாலேயே அறிந்து கொள்வார்.

அப்படி அறிந்து தெரிந்தவர்களைத்தான் ஆசிரமத் தில் சேர்த்துக் கொள்வார்கள். நமது நாட்டு யோகிகள் இப்போது உலகெங்கும் யோகாவை பரப்பி கொடி கட்டிப் பறக்கிறார்கள். மேலை நாட்டினருக்கு நமது

யோக மார்க்கத்தில் நிறைய ஈடுபாடு இருக்கிறபடி யால் அமெரிக்கா ஐரோப்பா முழுவதும் ஏன் உலகெங் குமே நமது யோக மார்க்கம் தழைத்து ஓங்கி இருக்கிறது.

எல்லாமே வியாபார ரீதியாக ஆகி விட்டது. என்ன செய்வது? நாகரீகத்தின் உச்சத்தில் இருக்கி றோம். குருமார்களைத் தேடி காடுகளில் அலைய முடி யாது. மேலும் யோகா, தியானம் முதலியவைகள் பற்றி லட்சக்கணக்கான புத்தகங்கள் எல்லாவிதமான பாஷை களிலும் வந்து விட்டன. ஆதலால் தற்காலம் யோகா சுபலமாக்கப்பட்டு விட்டது.

ஆனால் இப்படி யோகம், தியானம் கற்றவர்கள் எத்தனை பேர் அதில் சித்தி அடைந்துள்ளார்கள் எனப் பார்த்தால் லட்சத்தில் ஒருவர் தேறுவது கடினம். யந்திர யுகத்தில் நேரம் பொன்னானதாகி யோகா செய்ய நேரம் கிடைப்பது சிரமமாக இருக்கிறது. எப்படி இவர்கள் எல்லாவற்றையும் அறிய முடியும்?

ஏதோ தற்காலிகமாக தியானம் செய்வதால் அதுவும் முதல் படி இரண்டாம் படிகளிலேயே இருந்து செய்யும் தியானங்களில் கிடைக்கும் அமைதியே போதும் என்று ஆகிவிட்டது. அலைந்து திரிந்து தொழில்கள், வேலைகள், உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களுக்கு காலையில் அரை மணி, மாலையில் ஒரு அரை மணி நேரத்தில் எவ்வளவுதான் செய்ய முடியும்?

ஏதோ ஒரு சில தியான பயிற்சிகளுடன் திருப்தி யடைந்து விடுகிறார்கள்.

சாதாரண சுவாசப் பயிற்சியாகிய பிராணாயாமம், விபாசனா மற்றும் கிரியா யோகப் பயிற்சிகளிலேயே நல்ல பயன் கிடைக்கிறது. ஓரளவுக்கு மன அமைதி கிடைக்கிறது. சோர்வு நீங்கி உற்சாகமாக இருக்கலாம்.

ஓரளவு பயிற்சிக்கே இவ்வளவு பலன் இருக்கிறது. அதனால் இதை பூரணமாகச் செய்தால் சகல சித்தியும் கிடைக்குமே. ஆதலால் கற்றறிந்தவர்கள் அப்படிப் பட்ட ஆசானாக தெரிந்து எடுத்து உபதேசம் பெற்று எந்த யோகம் செய்ய வேண்டுமோ அதை பூரணமாய் செய்து வந்தால் நோயற்ற வாழ்வுடனும் குறைவற்ற செல்வத்துடனும் சந்தோஷமாய் இருக்கலாம்.

ஆதலால் தங்கள் உடல் நிலை, வசதி, நேரம் ஆகியவற்றை பொறுத்து அந்த மாதிரியான யோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். இனி அடயோகம் செய்யும் விதத்தைப் பார்க்கலாம்.

தன் வசதிக்கேற்ப ஆசனத்தில் இருந்து கொண்டு குரு உபதேசித்தபடி பிராணாயாமம் செய்து வரவும். பிராண வாயுவானது ஓடிக் கொண்டே இருந்தால் மனது எதிலும் நிற்காது. பிராண வாயு நின்றால் மனம் நிற்கும். யோகி அசையாமல் சிலை போல் இருந்தால் மனமும் ஸ்திரமாய் நிற்கும். 72 ஆயிரம் நாடி நரம்பு களும் மல ரூபங்களாய் பாசி பற்றியிருக்கும். இந்த பிராண வாயுவின் சாதகத்தால் நரம்பில் உள்ள பாசி களெல்லாம் போய் சுத்தமாகும். அப்படி சுத்தமான பிறகு பிராண வாயுவின் ஓட்டத்தால் அதை அடக்கி

காயசித்தி செய்யலாம். உடல் நரம்பு அழுக்குகள் அகற்றப் பட்டதால் சரீரம் வஜ்ஜிரம் போலாகும்.

இப்படி இந்த சரீரத்தை சுத்தி செய்ய வாயு தவிர வேறு எதனாலும் இயலாது. ஆதலால் முக்கியமாய் பிராணாயாமம் விடாது தீவிரமாக செய்ய வேண்டும்.

ஆசனங்களில் கைதேர்ந்த யோகியானவர் பிராணனை இடையிடையில் பூரித்து தன் சக்திக்கு தக்க நேரம் கும்பகம் செய்து நிறுத்தி மெள்ள மெள்ள வெளியே ரேசிக்க வேண்டும். இந்த விதிப்படி பூரக கும்பக ரேசகம் செய்து வந்தால் நான்கு மாதத்தில் நாடிகள் எல்லாம் சுத்தமாகும்.

இதில் முக்கியமாக வாயுவை எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரமும் கும்பகம் செய்து பின் அதற்கு மேல் கும்பிக்க முடியாத நிலையில் மெதுவாக இரேசிக்க வேண்டும். அதாவது வெளியேற்ற வேண்டும்.

சூரிய உதயத்துக்கு முன்னும் மத்தியானமும் சாயங் காலமும், நடு இரவிலும் ஆக இந்த நான்கு காலத்தி லும் பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்து பழக வேண்டியது மிக அவசியமாகும்.

இந்த விபரப்படி பூரித்து கும்பகம் செய்து ரேசித்து வந்தால் வாயுவினாலேயே நாடிகள் சுத்தமாகி சகல சித்திகளையும் அடையலாம். சரீர காந்தியும் வலுவும் உண்டாகும். பரிபூரணமாய் வாயுவை கும்பகம் செய்தால் மலங்களற்று தீபாக்கினி உண்டாகி நாடிகள் சுத்தியடைந்து பலப்பட்டு நாதானுசந்தானம்

உதித்து நிற்கும். அடயோகி முதலில் வாத பித்த சிலேஷ்மங்களை அறவே அகற்ற வேண்டும். இவை கள் அழிந்தால் வாயு நன்றாக சஞ்சரிக்கும். இனி சீக்கிரம் எல்லா சித்திகளையும் அடைய ஜடகர்ம விதாயம் செய்து தேற வேண்டும்.

ஜடகர்மம் விதாயம் என்பது பற்றி விளக்கம் :

1. தவுத்தி என்பது (இது முன்னமேயே விளக்கப் பட்டுள்ளது) 5 அடி நீளம் 2 அங்குல அகலம் உள்ள லேசு துணியை தண்ணீரில் நனைத்து விழுங்கி பின் அரை அடி வெளியே இருக்க விட்டு மெதுவாக உருவி எடுப்பது தவுத்தி ஆகும். இதனால் கண்டம், குடல் சுத்தியாகும். இதனால் வாத பித்த சிலேத்தும சம்பந்தப்பட்ட ரோகங்கள் குணமாகும்

2. வஸ்தியென்பது நல்ல சுத்தமான ஜலத்தில் குக் குடாசனமாக இருந்து அதாவது இருகால்களை மட்டும் ஊன்றி ஜலத்தில் இருந்து கொண்டு ஆசனவாய் வழியாக ஜலத்தை வயிற்றின் உள்ளே இழுத்து விடுதல் ஆகும். இதனால் வயிற்றில் உள்ள பழைய மலங்கள் வெளியேறும். அபான வாயு மேல் நோக்கி ஏறும். இதை மெதுவாக செய்து வந்தால் வாயுவின் மார்க்கம் சுத்தமாகும். இது அடயோகத்தில் நாளிகர்மம் என்றும் கரிகரணீ கர்மம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

3. நித்ததி என்பது 12 அங்குல நீளமுள்ள வெள்ளை நூலை நாசியில் இழுத்து பூரகத்தால் சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து நூல் வாயில் வரும்படி செய்தால்

நாசித் துவாரம் இதனால் சுத்தமாகும். கண்டம் சுத்தமாகும். இதனால் கபால ரோகங்கள் நீங்கும். ஞாபக சக்தி கூடும்.

4. திராடகமாவது ஏதாவது ஒரு பொருளை இமைகள் அசையாமல் கண்ணால் பார்ப்பது ஆகும். இதனால் நேத்திர ரோகங்கள் அனைத்தும் போகும். இதுபடி ஜடகர்மங்கள் செய்து பழகியவர்கள் பிராணா யாமம் கஷ்டமில்லாமல் செய்து யோக சித்தியை சீக்கிரத்தில் அடையலாம். இந்த கர்மங்களால் உடல் வலுக்கும். சூட்சும சரீரம் பலப்படும்.

5. மலவுளி என்பது வாயால் சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து வயிற்றின் நடுவே சுவாசத்தை நேராக தூண்போல் நிறுத்தி உட்டியாண நௌலி எனப் படும் கிரியையை செய்ய வேண்டும். வயிற்றை நடுவில் இழுத்து நிறுத்தி அதை இடது பக்கமும் வலது பக்கமும் அசைக்க வேண்டும். இப்படி தயிர் கடைவது போல வயிற்றில் வாங்கிய வாயுவை திருப்புதல் வேண்டும். இதனால் வயிறு சுத்த மடையும். வயிற்று ரோகங்கள் அகலும். இது அட யோகத்துக்கு மிக உதவியாக இருக்கும்.

6. கபால பதியென்பது மூக்கினால் சத்தமாக சுவா சத்தை வேகமாக உள்ளே இழுத்து முடிந்தவரை நிறுத்தி கும்பகம் செய்து பின் மெதுவாக வெளி யிடுவது. இதை விடாமல் செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

23. பாவனாப்யாசம்

பிரம்மாதி தேவர்கள் எல்லாம் பாவனாப்யாசத் தாலேதான் தேவ தத்துவமடைந்தார்கள். எவ்வளவு நாள் வாயு கட்டுப்பட்டு மனம் ஒடுங்கி நாதானு சந்தானத்திலும் மனோலயத்திலும் ஸ்திரமாக இருப் பார்களோ அத்தனை காலமும் தேகத்துக்கு பய மில்லை. விதிப்படி ஜடகர்மத்துடன் பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் அற்புதமாக நாடி சக்கரத்தில் சுழு முனை திறந்து, அமிர்த ஞானம் உண்டாகும். இப்படி பக்குவம் செய்து பழகி வரும் சாதகர் சித்திர விசித் திரங்களான கும்பகங்கள் எட்டும் செய்ய வேண்டும்.

அஷ்ட கும்பகங்கள் விபரம்

கும்பகங்கள் எட்டு விதமாகும். 1. சூரிய வேதி, 2. உச்சாசி, 3. சிரக்காரி, 4. சீதளி, 5. பஸ்திரி, 6. பிரம்மரி, 7. மூர்ச்சா, 8. பிலாவணி என்பது. இந்த கும்பகங்கள் செய்யும்போது நிதானமாகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் இங்கே சொல்லியவைகளை நன்கு கவனித்து செய்ய வேண்டும். அவசரப் படக்கூடாது. இதில் பந்தத்திர யங்கள் முக்கியம். பூரகாந்தமாகிய கும்பகத்தில் சாலந்திர பந்தமும் கும்ப காந்தமாகிய இரேசகத்தில் உட்டியாண பந்தமும் கட்டவும். மூலந்தர பந்தம் எந்த வேளையிலும் செய்யலாம். இப்படி பந்தத்திரயம் வேளை தப்பாமல் கும்பகங்கள் செய்து வரலாம். வாயுவை கண்டத்தின் வரை மட்டும் பூரித்து கும்பித் தால் வாயு வச்சிர தண்டின் வழி ஏறும். இது மகர மார்க்கம். இதற்கு உக்கிராசனம் நல்லது. யோகி 16

வயது குமரன் போல் ஆவான். இதனால் நரம்பின் சக்தி அதிகப்படும்.

உக்கிராசனம் என்பது உட்கார்ந்து இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து நீட்டி முழங்காலின் அடிப்பாகம் பூமியில் படாமல் கொஞ்சம் தூக்கிக் குனிந்து இரண்டு கால்களின் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொண்டு முழங்கால்களின் மீது முகத்தை வைப்பது. இதனை பச்சிமத்தான ஆசனம் எனவும் சொல்வார்கள். இதனால் வாயு மேல் பக்கமாக நடக்கும். வயிறு ஒட்டிப் போகும். பெருக்காது.

1. சூரிய வேதி கும்பகம் என்பது பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டு வாயுவை பிங்கலையில் இழுத்து கேசாந்த பரியந்தம் கும்பித்து மெதுவாய் இடையில் ரேசிப்பதாகும். இதனால் கபால சோதனையாகி கிருமி தோஷம் அற்றுப் போகும். மறுபடியும் இப்படியே செய்வது சூரியவேதி ஆகும். அதாவது சுவாசத்தை கபாலத்துக்கு ஏற்றுவது ஆகும்.

2. உச்சாசி கும்பகம் என்பது வாயை மூடி இரண்டு நாசியிலும் வாயுவை உள்ளுக்கு இழுத்து இருதயம் முதலாக கண்டத்தின் வரை மட்டும் வாயுவை நிறுத்தி முன் செய்தது போல பூர்வகும்பகப்படியே கும்பித்து இடையிடையே ரேசிக்கவும். இதனால் சிலேத்துமம் அற்றுப் போகும். சரீரத்தில் அக்கினி சாரம் உண்டாகும். இந்த அக்கினி'பானது காந்தசார சக்தியைப் போன்றது. இந்தக் கும்பத்தை சும்மா இருக்கும்போதும் நடக்கிற போதும் செய்யலாம்.

இவ்விதமாக இந்த கும்பகங்களை செய்பவன் நோயாளிகளை உற்றுப் பார்த்து தன் கையினால் சிரசு முதல் பாதம் வரை 16 தடவை இறக்கிக் கொண்டே இவனது நோய் நீங்க வேண்டுமென்று முழுநினைவாகச் செய்வானாகில் எல்லாவித நோய்களும் நீங்கி விடும். வர்ம சாஸ்திரத்தில் இதை தொடுவர்மம் என்று சொல்லுவார்கள்.

3. சிரக்காரி கும்பகமென்பது கரும்பைத் தின்று அதன் ரசத்தை உள்ளுக்கு உறிஞ்சுவதுபோல் வாயிலே வாயுவை இஸ்ஸென்று உறிஞ்சி நாசிகளில் மெதுவாக விடுதல் ஆகும். இப்படிச் செய்து வந்தால் அவனது உடல் காந்தியடைந்து மன்மதனைப் போல் அழகுடையவன் ஆவான். இப்படிப்பட்ட யோகி சிலவற்றை உற்பத்தி செய்யவும் சிலவற்றைக் காப்பாற்றவும் சிலவற்றை அழிக்கவும் செய்யும் ஆற்றலை அடைகிறான். பசி, தாகம், நித்திரை இவைகளால் எந்த பாதிப்பும் இவனை ஒன்றும் செய்யாது. தேகம் மிகுந்த பிரகாசமாக ஆகும். எல்லாவிதமான நோய்களும் விலகி விடும். ஆறு மாதம் இடைவிடாமல் தினசரி ஒரு முப்பது நிமிடம் செய்து வந்தால் வசீகரம் உண்டாகும். தேகம் வச்சிர தேகமாகும். வியாதிகளே வராது.

4. சீதளிகும்பகம் என்பது வாயை குறுக்கிக் கொண்டு நாவை மடித்து உதட்டில் வைத்துக் காற்றை உறிஞ்சி விழுங்கி உடனே நாசியின் வழியாக வெளியேற்றி விட வேண்டும். மடித்த நாக்கின் வழியாக காற்று

உள்ளே செல்லும். காற்று உள்ளே சென்றதும் எச்சில் விழுங்குவது போல் கடைசி காற்றை விழுங்கிய பின் உடனே நாசியினால் வெளியேற்ற வேண்டும். இதனால் இரத்தம் சுத்தமாகும். இருதயம் பலப் படும். உடம்பு உஷ்ணம் குறையும். வியர்வை நிற்கும். உடம்பு குளிர்ச்சி அடையும்.

5. பஸ்திரி கும்பகம் என்பது பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டு துருத்தி போல காற்றை சப்தத்துடன் வெளியே விட்டும் அதே போல உள்ளே இழுத்தும் செய்து வர வேண்டியது. வாயுவை கண்டத்திலும் இருதயத்திலும் வாங்கி வெளியே துருத்தி சப்தம் போல் வேகமாக மாறி மாறி இழுத்து விட்டு வர வேண்டியது. பின்பு கொஞ்ச நேரம் மெதுவாய் உள்ளே பூரித்து கும்பகம் செய்து மெதுவாக காற்றை விட வேண்டும். சூரிய கலையில் பூரித்து சந்திர கலையில் வெளிவிட வேண்டும். இதனால் கப தோஷம் யாவும் நீங்கும். இவர் நினைத்தால் மற்ற வர் வியாதிகளையும் குணப்படுத்தலாம்.

6. பிரம்மரி கும்பகம் மூர்ச்சா கும்பகம் ஆகும். தேனீ சப்தம்போல் ம்ம்ம் என்று சுவாசத்தை வெளி யேற்றுவது ஆகும். இந்த நிலையில் ஒரு பரவசம் ஏற்படும்.

இதன் செயல்முறையாவது அமைதியாக சுகா சனத்தில் உட்காரவும். சின் முத்திரையில் உட்காரவும். அதாவது இருகைகளையும் முழங்கால்களின் மேல் வைத்துக் கொண்டு ஆள்காட்டி விரலால் பெருவிரல்

மேல் பகுதியை லேசாக அழுக்கிக் கொண்டு மற்ற மூன்று விரல்களையும் நேராக நீட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இரு நாசிகளிலும் பூரணமாக இழுத்து கும்பகம் செய்து நிறுத்தவும். பின் மூலபந்தமும் ஜலந்தர பந்தமும் செய்யவும். (இவைகள் முன்பே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன) 5 எண்ணும்வரை கும்பகம் செய்து காற்றை உள்ளே நிறுத்தி பின் மெதுவாக மூக்கினால் காற்றை வெளியே விடவும். இப்படி வெளியே காற்றை விடும் சமயம் இரண்டு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களையும் காது ஓட்டைகளில் பொருத்தி காதுகளை அடைத்துக் கொண்டு ம்ம்ம் என தேனீ சப்திப்பது போல் சப்தம் செய்து கொண்டே காற்றை வெளியே மெதுவாக விடவும்.

இந்த ம் கார சப்த அலைகளை சிரசில் உணரவும். காது அடைப்பட்டிருப்பதால் இந்த ஹம்மிங் சப்தம் நன்றாக கேட்கும். இந்த சப்தத்தை மட்டும் உணர வேண்டும். அந்த சப்தத்திலேயே மனம் லயிக்க வேண்டும்.

இப்படியாக காற்றை வெளியேற்றிய பிறகு கைகளைப் பழையபடி கீழே கொண்டு வந்து முன் சொன்னபடி இரண்டு நாசிகளாலும் உள்ளே காற்றை இழுத்து மூலபந்தம் ஜலந்தர பந்தம் செய்து கொண்டு முன் செய்தது போல இரு ஆள்காட்டி விரல்களால் காது துவாரங்களை அடைத்துக் கொண்டு 5 எண்ணும் வரை அப்படியே இருந்து பின் ம்ம் என தேனீ போல் ஹம்மிங் செய்து கொண்டே காற்றை வெளியேற்ற

வேண்டும். இது ஒரு சுற்று ஆகும். தினசரி 5 சுற்று மட்டும் இதை செய்து வரவும். இப்படி தினசரி ஒரு சுற்று கூட சேர்த்து செய்து வரவும்.

இந்த அப்யாசத்தை தலையை குனிந்து கொண்டு செய்யக் கூடாது. நேராக உட்கார்ந்து தலையையும் எப்போதும்போல நேராக வைத்துக் கொண்டு செய்ய வேண்டும். இது மனதில் உள்ள இறுக்கத்தை குறைக் கிறது. கோபத்தை அகற்றுகிறது. அமைதிப்படுத்தியும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைத்தும் சாந்தப்படுத்துகிறது.

8. பிலாவணி கும்பகமாவது ரேசகமும் பூரகமும் இல்லாமல் உள் வாயுவையே கும்பகம் செய்து அசையாமல் இருப்பது ஆகும். இரேசக பூரக கும்பகம் செய்து விட்டு பின் அப்படியே காற்றை பூரகம் செய்யாமல் இருப்பது கேவல கும்பகம் ஆகும். காற்றை வெளியேற்றி விட்டு உள்ளே இழுக்காமல் இருக்கும் நிலை கேவல கும்பகம் ஆகும். இவைகளை அடயோக மார்க்கத்தில் செய்து வந்தால்தான் சித்தியடையலாம்.

மேலே சொன்னபடி கும்பகங்கள் செய்து வந்தால் குண்டலினி சக்தி எழுந்திருக்கும். அப்போதுதான் அடயோகம் சித்திக்கும். சரீரம் கெட்டிப் படும். நாதங்கள் பிறக்கும். கண் ஒளி தெளிவாகும். தேகத்தில் வியாதியே வராது. விந்து ஜயமாகும். தேகம் பொன் நிறம் ஆகும் என்கிறது அடயோக தீபிகை.

இந்த பிராணாயாமங்கள் செய்வது மிக மிக முக்கி யம். இது செய்து முடித்தால்தான் மற்ற தியானங்களை

சுலபமாக செய்து சித்தியடையலாம். பிராணா யாமத்தை மிக ஜாக்கிரதையுடனும் அமைதியுடனும் செய்ய வேண்டும். ஏற்கெனவே இந்த பிராணாயாமம் செய்யும் விதம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனாலும் விரிவாக இன்னும் ஒரு முறை கீழே விபரமாக சொல்லியிருப்பதை கவனமாக படித்துவிட்டு பிறகு பிராணாயாமப் பயிற்சி ஆரம்பிக்கவும்.

அநேகம் பேர் இந்த பிராணாயாமம் ஒரு மூச்சுப் பயிற்சி என்றே நினைக்கின்றனர். அது தவறு ஆகும். இந்த பிராணாயாமத்தின் விளைவினாலே சரீரத்தில் உள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் பலப்படுகிறது. மேலும் இது சரீரத்தில் உள்ள சூட்சுமமாக இயங்கும் சக்தி களையும் அதிகப்படுத்துகிறது.

இரத்தம் சம்பந்தமான கோளாறு உள்ளவர்கள் மற்றும் இருதய சம்பந்தமான கோளாறுகள் மற்றும் உடல் நலம் இல்லாதவர்கள் இந்த பிராணாயாமத்தை செய்யவே கூடாது. யோக வல்லுநர்களை கேட்டு அவர்கள் ஆலோசனையின் பேரில் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

சாம்பவி முத்திரை விளக்கம்

முன்பே இந்த முத்திரை பற்றி சொல்லியிருக்கி றோம். அதன் விளக்கம் இப்போது பார்க்கலாம்.

சாம்பவி முத்திரை என்பது புருவ மத்தியில் பார் வையை நாட்டுவது ஆகும். கண்கள் இரண்டையும் மேலே உயர்த்தி விழிகளை புருவ மத்தியில் வைத்து

செய்ய வேண்டும். பின் புருவ மத்தியையே பார்த்து வர வேண்டியது. இது மிக சக்தி வாய்ந்த முத்திரை ஆகும். ஆக்ஞா சக்கரத்தினை எழுப்ப இந்த சக்தியால் முடியும். கண் நரம்புகளை பலப்படுத்துகிறது. மனதில் அமைதியை ஏற்படுத்துகிறது. மன இறுக்கத்தையும் கோபத்தையும் சாந்தப்படுத்துகிறது.

அகோசரி முத்திரை என்பது நாசி நுனியைப் பார்ப்பது ஆகும். இது தியான யோகத்தில் பல விதங் களில் செயல்படுகிறது. அமைதியாக உட்காரவும். முதுகு வளையாமல் நிமிர்ந்து உட்காரவும். இரண்டு விழிகளாலும் மூக்கின் நுனியைப் பார்க்கவும். இதனால் கண்களை அதிகம் கஷ்டப்படுத்தக் கூடாது. அதனால் கொஞ்சம் மெதுவாகத்தான் இதை அப்யசித்து பழக வேண்டும். இதன் பலன் ஒருமைப்பாட்டைக் கொடுக் கிறது. மனம் அலைபாயாது. இது மூலாதார சக்கரத்தை எழுப்ப வல்லது. இது நம்மை சூட்சுமத்துக்கு எடுத்துச் செல்லக் கூடியது. சூட்சும உணர்வுகளை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

நாத அனுசந்தான ஆசனத்தைப் பற்றி முன்பே சொல்லியிருக்கிறோம். இப்போது அதை சுலபமாக கை வலிக்காமல் செய்யும் வழியைப் பார்ப்போம். இந்த ஆசனத்தில் கைகளின் இரண்டு கட்டை விரல் களையும் இரண்டு காது துவாரங்களில் விட்டு அழுத்தி காதை அடைத்துக் கொண்டு உள் சப்தத்தை கேட்க வேண்டும்.

கைகள் வலிக்காமல் உட்காரும் வழி:

ஒரு மெத்தையை சுருட்டி அதன் மேல் இரு கால்கள் தரையில் படிந்து இருக்குமாறு உட்கார வேண்டும். குதிரை சவாரி போல் மெத்தை சவாரி யாகும் இது. இரு முழங்கால்களின் மீதும் இரண்டு முழங்கைகளை படிய ஊன்றிக் கொண்டு இப்போது இருகை பெருவிரல்களாலும் காதுகளை அடைத்து உட்கார்ந்து கொள்ளவும். இப்போது அதிக நேரம் இந்த ஆசனத்தில் இருந்தாலும் கை வலிக்காது. ஏனெனில் கைகளில் இரண்டையும் முழங்காலின் மேல் ஊன்றிக் கொண்டிருக்கிறோம் அல்லவா. இதில் பெருவிரலை வைத்து காதுகளை அடைத்து மற்ற நான்கு விரல்கள் தலையை பற்றி இருக்குமாறு இருக்கலாம். கட்டை விரல் வசதியாக காதில் பொருந்தா விடில் ஆள்காட்டி விரலை காது தூரத்தின் உள்ளே விட்டும் அடைத்து உட்காரலாம். குறைந்தது 30 நிமிடம் முதல் 60 நிமிடம் வரை இந்த ஆசன பயிற்சி செய்து வரலாம். இது நாதோபாசனை ஆகும். இந்த ஆசனப் பலன் முன்பே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

24. குண்டலினி யோக கிரியைகள்

இந்த குண்டலினி யோக நடைமுறையில் இதை நடத்த பத்துவித முத்திரைகள் இருக்கின்றன. அவை யாவன:

மகா முத்திரை, மகா பந்தனம், மகா வேதை, கேசரி, மூலபந்தம், உட்டியாண பந்தம், ஜலந்தர பந்தம்,

விபரீதகரணீ, வஜ்ரொளி, சக்தி சாலனம் என பத்து முத்திரைகள் இருக்கிறது. இவைகளை செய்தவனுக்கு ஜனன மரணம் கிடையாது. இதனால் ஸ்தூல தேகம் சுத்த தேகமாய் கருவிகரணாதிகள் இறந்து அறிவு, அருள் வடிவாய் தேகம் பார்வைக்குத் தோன்றும். பின்னும் சில சாதனைகள் செய்து சரீரத்தைப் பிரணவ தேகம் ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

இனி முத்திரைகளைப் பார்ப்போம்.

1. மகா முத்திரை :

இந்தக் கிரியை செய்ய சித்தாசனத்தில் அல்லது சித்த யோனி ஆசனத்தில் இருந்து செய்ய வேண்டும். இது அல்லாமல் இன்னும் ஓர் ஆசனம் இருக்கிறது. அதாவது ஒரு காலை நேராக முன்னே நீட்டிக் கொண்டு மற்றொரு காலின் குதிங்காலை யோனி ஸ்தானத் துக்குக் கீழே அல்லது மலக்குடல் வாசலுக்குக் கீழேயும் ஆண் குறி அடிப்பகுதியிலும் வைத்து இரு கைகளை யும் நீட்டிய காலின் முழங்கால் முட்டி மீது வைத்துக் கொள்ளவும்.

இதில் கீழ்பக்கம் இருக்கும் குதிக்கால் மூலாதார சக்கரத்தை அமுக்குகிற படி வைத்துக் கொள்ள வேண் டும். கேசரி முத்திரை செய்யவும். செய்ததும் சுவாசத்தை வெளியேற்றி ரேசகம் செய்து தலையை முன் பக்கமாக குனிந்து வர செய்யவும். கண்கள் திறந்தே இருக்கட்டும்.

மனதுக்குள்ளாகவே மூலாதாரம் - மூலாதாரம் - மூலாதாரம் என்று சொல்லிக் கொள்ளவும். இனி உஜ்ஜயி பிராணாயாமம் செய்து காற்றை உள்ளே நாசி

யினால் இழுக்கவும். அப்படி இழுத்த சுவாசமானது சக்கரங்கள் வழியாக வருவதாக உணரவும். சுவாசம் விசுக்தி வரும் சமயம் தலையை மேலே உயர்த்தவும். அதற்கு மேல் பிந்து ஸ்தானத்துக்கு சுவாசம் வரும் போது பிந்து பிந்து பிந்து என மனதுள் சொல்லவும்.

சுவாசத்தை உள்ளேயே கும்பகம் செய்துகொண்டு மூலபந்தமும் சாம்பவி முத்திரையையும் செய்யவும். மனதுக்குள்ளேயே சாம்பவி, கேசரி, மூலாதாரம் என்று சொல்லிக் கொள்ளவும்.

மனதுக்குள்ளேயே இப்படி சொல்லிக் கொண்டே இந்த முத்திரைகளை மனதால் உணரவும். இதை தினமும் ஜாக்கிரதையாக செய்து வரவும்.

ஆரம்பத்தில் சாதகர்கள் தங்கள் மனதில் மூலா தாரம், சேகரி, சாம்பவி என்று சொல்லும்போது சக்கரங்களை மனதால் பார்த்து உணர வேண்டும். முதலில் மூன்று தடவை இப்படி இந்த முத்திரையை செய்து பழகினால் பின்னால் சாதகர் பன்னிரண்டு தடவை இந்த முத்திரையை செய்யலாம்.

பின்பு சாம்பவி முத்திரையை விலக்கி, மூல பந்தத்தை விலக்கி சகஜ நிலைக்கு வரவும்.

உடனே மனதை பிந்து ஸ்தானத்தில் (புருவமத்தி) இருந்து மூலாதாரம் வரை உணர்ந்து வரவும். அதே நேரத்தில் உஜ்ஜயி ரேசகம் செய்து வரவும். இந்த சமயத்தில் ரேசகம் செய்யும் சுவாசமானது சக்கரங் களை கடந்து போவதாயும் உணரவும். எந்த சக்கரங்

களின் வழியாக ரேசிக்கிறோமோ அவைகளின் பெயர் களையும் மனதில் சொல்லிக் கொள்ளவும். பின்பு முதலில் செய்த மாதிரி தலையை முன்னுக்கு குனிந்து உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தில் சுவாசத்தை பூரகம் செய்ய ஆரம்பிக்கவும்.

இது ஒரு சுற்று ஆகும். இப்படியாக படிப்படியாக செய்து 12 சுற்று செய்து முடிக்கவும்.

இதுதான் மகா முத்திரை என்பது.

இதுபோல வலது காலை நீட்டி இடது காலை ஆசனவாயிலுக்கு கீழ் வைத்தும் இடது காலை நீட்டி வலது காலை மடக்கி ஆசனவாயிலுக்கு கீழ் வைத்தும் யோனி முத்திரையை நான்கு தடவைக்கு ஒரு காலாக மாற்றிக் கொண்டு செய்யவும். ஒவ்வொரு முத்திரை களை விடும்போதும் குனிந்து நீட்டிய காலின் முழங் கால் மேல் கைகளை வைத்துக் கொள்ளவும்.

மஹா பந்தம்

மகா பந்தமானது மூலபந்தம் ஜலந்தர பந்தம் உட்டியாண பந்தம் மூன்றும் சேர்ந்து பாஹிர்கும்பகம் என்னும் கேவல கும்பகமும் செய்வது. அதாவது சுவாசத்தை உள்ளே பூரிக்காமல் இருப்பதாகும். சுவாச பிராணாயாமத்தில் ரேசகம் செய்த பின் உள்ளே சுவா சத்தை இழுக்காமல் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

சித்தாசனம், சித்த யோனி ஆசனம் அல்லது பத்மாசனத்தில் சவுகரியமாக உட்காரவும். சுவாசத்தை வெளியே ரேசிக்கவும். பின் ஜலந்தரபந்தம் செய்ய

வும். அதாவது தாடையை நெஞ்சில் பதிய வைக்கவும். பின் உட்டியாண பந்தம் செய்யவும். அது எப்படி என்றால் வயிற்றை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும். வயிறு பகுதி பள்ளமாகத் தெரியும். பின்பு மூலபந்தம் செய்யவும். ஆசனவாயிலை சுருக்கி மேலே தூக்கவும். இந்த நிலையில் எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அது வரை இருக்கவும். உணர்வுகளை இந்த மூன்று பந்தங்களிலும் ஓட விடவும்.

பின்பு முதலில் மூலபந்தத்தை விடவும். அதன் பின் உட்டியாண பந்தத்தை விடவும். கடைசியில் ஜலந்தர பந்தத்தில் இருந்து நேராக நிமிர்ந்து கொள்ளவும். லேசாக சுவாசத்தை வெளியே விட்டு பின் உள்ளே சுவாசிக்கவும். இப்படி இதை தொடர்ந்து நிதானமாக செய்து பன்னிரண்டு சுற்று வரை செய்யவும்.

எச்சரிக்கை :

மகா பந்தமானது மிக சக்தி வாய்ந்தது. ஒவ்வொரு பந்தத்தையும் தனித்தனியாக செய்து பழகிய பின்தான் இந்த மூன்று பந்தங்களையும் ஒரே சமயத்தில் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் செய்ய வேண்டும். இந்த மகா பந்த சக்தியினால் மகா சக்தியானது சூட்சுமமாக சரீரத்தில் புகுந்து ஆத்ம சக்திகளை உணரச் செய்யக் கூடியது ஆகும்.

மகா பேதை முத்திரை :

முன் சொன்னபடி இருந்து கண்டத்தில் பந்தனம் செய்து கொள்வதற்கு முன்பே முதலில் பூரித்து

கும்பித்து பின் ஜலந்தர பந்தமும் செய்து இரண்டு கைகளாலும் காலை பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக இரேசிக்கவும். அப்போது சோம சூரிய அக்கினி சம்பந்தமான அமிர்தம் பிறக்குமாதலால் மெதுவாக சுவாசத்தை வெளியே விடவும். இதனால் அக்கினி விருத்தியாய் அணிமாதி சித்திகள் கைகூட ஆரம் பிக்கும். இதை முன்போல் பலமுறை அப்யசிக்கவும்.

இதன் அப்யாசம் :

இதை சித்தாசனம் அல்லது சித்த யோனி ஆசனத்தில் இருந்து செய்வதானால் முதலில் கேசரி முத்திரை செய்யவும். கண்கள் திறந்தே இருக்கட்டும். சுவாசத்தினை பூரணமாக ரேசித்து ஜலந்தர பந்தம் செய்யவும். மனதுள் மூலாதாரம் மூலாதாரம் என பல முறை சொல்லவும். பின்பு ஜலந்தரபந்த முத்திரையை விலக்கவும்.

பின் உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தில் சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும். சுவாசம் உள்ளே பூரிக்கும்போது தலை நிமிர்ந்து இருக்கவும். மனதுள் பிந்து பிந்து என பலமுறை உச்சரிக்கவும். பின்பு சுவாசத்தை வெளி யேற்றும்போது மூலாதாரத்தில் இறக்கவும். வெளி யேறும் சுவாசம் மூலாதாரத்தில் இறங்குவதாக பாவனை செய்து உணரவும். இப்படி கீழே சுவாசம் இறங்கும்போது அது கடந்து வரும் சக்கரங்களையும் உணரவும்.

பின்பு முன் சொல்லியபடி மூலாதாரம் மூலாதாரம் என பல முறை சொல்லி ஜலந்தர பந்தம்

செய்யவும். இப்போது வெளியே சுவாசம் நிற்கும். வெளியேற்றியதை அப்படியே நிறுத்தி விடவும். உள்ளே இழுக்காமல் நிறுத்துவது கேவல கும்பகம் ஆகும். இப்போது மூல பந்தனம், உட்டியாண பந்தனம் செய்து திருஷ்டியை நாசி நுனியில் நிறுத்தவும். மன தாலே நாசி நுனி, உட்டியாணா, மூலாதார் என பல முறை சொல்லிக் கொள்ளவும்.

இதுபோல சாதகம் செய்யும் காலத்தில் உணர்வு களை அந்தந்த ஸ்தானங்களில் வைத்து உணர்ந்து வரவும்.

ஆரம்பத்தில் இந்த கிரியையை மூன்று சுற்று செய்யவும். பின்பு பழகியவுடன் பன்னிரண்டு தடவை செய்யலாம்.

பின்பு நாசி திருஷ்டியை விலக்கி மூலபந்தம், உட்டியாண பந்தங்களை விலக்கி ஜலந்தர பந்தத்தில் இருந்து தலையை நிமிர்த்தி நேராக கொண்டு வரவும். பின் உணர்வுகளை மூலாதாரத்தை நோக்கி செலுத்தவும்.

பின்பு உணர்வுகளை முன்போல மேலே கொண்டு வந்து உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தில் பிந்து நிலைக்கு சுவாசத்தை கொண்டு வரவும்.

கேசரி ஸ்தானத்தில் சந்திரகலையை நிறுத்தி சக்தியை வளர்த்து புருவமத்தி பரியந்தம் சரத்தையும் திருஷ்டியையும் ஏற்றினால் கேசரி முத்திரையாம்.

இந்த முத்திரையில் இருந்து திருஷ்டி புருவ மத்தி யில் இருக்க வேண்டும். இந்த முத்திரையால் இராஜ

யோகிக்கு அமிர்தம் மூன்று வழியாய் வந்து சூரிய மண்டலத்தில் விழும். அப்படி விழாமல் இந்த முத்திரையினால் வழியை க்ஷண நேரமாகிலும் தடுத்தால் வியாதிகள் சகலமும் நீங்கும். பசி தாகம் இருக்காது. நினைவு மேலே இருக்கும். அபார சக்தி நமக்குக் கிடைக்கும். ஆதலால் இதற்கு கேசரி முத்திரை என்று பெயராகும்.

கேசரி முத்திரை விபரம் : (இராஜ யோகத்தில்)

வாயை மூடிக் கொள்ளவும். நாவை உள்ளே சுருட்டி மடக்கி உள் அண்ணத்தை தொடும்படி வளைக்கவும். சிரமம் இல்லாமல் நாக்கு நுனியை முடிந்தவரை உள்ளே வரச் செய்யவும்.

இப்படி நாக்கை உள்ளே மடித்து மேல் அண்ணத்தில் ஒட்டி நுனியை மேலும் உள்ளே செலுத்தி இருந்து பிராணாயாமம் செய்யவும். எவ்வளவு நேரம் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு பிராணாயாமம் செய்யவும். ஆனால் ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு இது கொஞ்சம் சிரமமாக இருக்கும். இதனால் நாவை பழையபடி சகஜ நிலைக்குக் கொண்டு வந்து மறுபடியும் உள்ளே சுருட்டி மடக்கி நுனியால் மேல் அண்ணத்தை தொட முயற்சி செய்யலாம். இந்த முயற்சியில் தொண்டைக் குழியை நுனி நாக்கு தொடும் வரை முயற்சி செய்யவும். இந்த நிலையில் பிராணாயாம பயிற்சி செய்து வந்தால் சுவாசமானது குறைய ஆரம்பிக்கும். இதனால் ஒரு நிமிடத்துக்கு 5 முதல் 8 சுவாசம் வரை

தான் ஓடும். மேலும் தீவிரமாக இதை பயிற்சி செய்து வரும்போது இன்னும் சுவாச ஓட்டம் குறையும்.

இந்த முத்திரைகளை செய்யும்போது அவசியம் குரு கூட இருக்க வேண்டும். தனியாக இந்த முத்திரையை ஒருபோதும் செய்யக் கூடாது.

இந்த கேசரி முத்திரையானது மகா சக்தி வாய்ந்தது ஆகும். நுனி நாவினால் உள் நாக்கு பிரதேசத்தை அழுத்தும்போது அங்கு இருக்கும் பலவிதமான நரம்பு களை அழுத்துகிறது. இதனால் அவைகள் இயங்கி பலவிதமான சக்திகளையும் கொடுக்க ஆரம்பிக்கிறது. இந்த முத்திரையினால் குண்டலினி சக்தி கிளம்பி தேகத்திற்கு பலவித சக்திகளை அளிக்கிறது.

மகா யோகிகள் பூமிக்கு அடியில் பலகாலம் இருக்கும்போது இந்த தொண்டை துவாரத்தை நாக்கு நுனியால் அடைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்து சுவாச பந்தனம் செய்து விடுவார்கள். இதனால் பல காலம் அவர்கள் பூமிக்கு அடியில் இருந்து வெளியே வர முடியும். இந்த முத்திரைக்கு கண்டிப்பாக ஆசான் பக்கத்தில் வேண்டும்.

மூலபந்தனம்

மூலபந்தமாவது இடது குதிங்காலை யோனி ஸ்தானத்தில் வைத்து அபானத்தை மேலே அடிக்கடி ஏற்றுகிறது ஆகும். இதனால் அபான வாயுவும் பிராண வாயுவும் விந்துவும் நாதமும் இந்த மூல பந்தத்தினாலே ஐக்கியமாகி யோக சித்தி அடையலாம். இதனால் குண்டலினி சக்தியை உயர்த்தி எழுப்பலாம்.

மூலபந்தம்

மூலம் என்பது அடி பாகம், வேர் எனவும் பந்தம் என்பது அடைத்தல் எனவும் பொருளாகும். சரீரத்தில் உள்ள ஜீவசக்திகள் சரீரத்தில் மேல்பகுதியில் சூட்சும சரீரத்தில் இருந்து கீழே வராமல் தடுப்பதே இந்த மூல பந்தத்தின் நோக்கமாகும்.

மூலாதார பகுதியில் உள்ள நரம்புகளை சுருக்குதல் இதன் முக்கிய கிரியை ஆகும். பழக்கத்தில் இந்த சுருக்கும் கிரியையை உணர்ந்தாலேயே சுருக்கும் நிலையை அடையலாம்.

இந்த மூலாதார சக்கரம் என்பது குண்டலினி சக்தியின் இருப்பிடமாகும்.

இது ஆண்களுக்கு மலதுவாரத்துக்கும் ஆண் உறுப்புக்கு பின் பகுதியிலும் இருக்கிறது. பெண் களுக்கு யோனித் துவாரத்தின் உள்ளே கர்ப்பப்பை வாசலில் அமைந்துள்ளது.

இதன் அமைப்பு நல்ல சிவப்பு நிற ரோஜா இதழ்கள் போன்ற நிறமாயும் நான்கு இதழ் தாமரை மலர் போல் இருக்கும். இதன் இதழ்களில் வம் ஷம் ஷம் சம் என இதன் அக்ஷரம் ஆகும். தாமரை இதழ் மத்தியில் ஒரு முக்கோணமும் இருப்பதாகவும் அதனுள் புகை வண்ணத்தில் சிவலிங்கம் ஒன்று சிறியதாக உள்ளதாகவும் அந்த லிங்கத்தை தங்க ஒளி வண் ணமாக பாம்பு சுற்றிக் கொண்டிருப்பதாயும் யோக நூல்கள் கூறுகின்றது. அது 3½ சுற்றாகவும் இருக்கிறதாம்.

இதன் அதிபதி பிரம்மா. இதன் சக்தி டாகினி யாகும். இந்த டாகினி சரீரத்தின் சதைப் பகுதிகளை கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளது. இதன் பீஜ மந்திரம் 'லம்'. இதன் வாகனம் யானை.

இந்த மூலாதாரத்தில்தான் முக்கியமான ஜீவசக்தி இருக்கிறது. இதன் சக்தியான சுற்றிய நாகமானது எழுந்திருக்கும்போது சுசும்னா நாடி வழியாக மேலே செல்லும்.

இப்போது குண்டலினி இருப்பிடமாகிய மூலாதார சக்கரத்தை தெரிந்து கொண்டு இருப்பீர்கள்.

மூலபந்த கிரியை செய்கையில் மானசீகமான இதை உணர வேண்டும். சிவந்த வண்ணத்தையும் நான்கு இதழ் தாமரையையும் உணரவும்.

கண்களை மூடிக் கொண்டு இந்த சக்கரத்தை மனக் கண்ணால் கண்டு உணரவும்.

அமைதியாக சுகாசனம் சித்தாசனம் அல்லது சித்த யோனி ஆசனத்தில் அமரவும். கைகள் இரண்டையும் சின் முத்திரையில் முழங்கால்கள் மேல் வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மூலாதார சக்கரத்தை உணர்ந்து அதை சுருக்கும் கிரியையை செய்யவும். இப்படி சுருக்கியதை அப்படியே சுருக்கியபடி இருக்கவும். எவ்வளவு தூரம் இழுத்து பிடிக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் சுருக்கி பிடித்து இருக்கவும். பின் மெதுவாக சுருக்கத்தை தளர்த்தவும்.

கொஞ்சம் ஓய்வு எடுக்கவும். பின் மறுபடியும் சாதனையை தொடரவும். இந்த மூலபந்தத்தை ஜலந்தர பந்தத்துடன் சேர்ந்து செய்வது சிறப்பாகும்.

சுவாசத்தை உள்ளே கும்பகம் செய்தோ அல்லது வெளியே கும்பகம் செய்தோ செய்யவும். இதை நிதா னமாயும் பொறுமையுடனும் செய்து பழக வேண்டும். சிரமப்பட்டு ஒருபோதும் செய்யக் கூடாது.

இதனால் கீழே சுற்றிக் கொண்டே இருக்கும் அபான வாயுவை மேலே ஏற்றி ஜீவ சக்தியாகிய பிராண வாயுவுடன் சேர்ப்பதே இதன் நோக்கம். இதனால் மகா சக்தி கிடைக்கும். சரீர முழுவதும் இந்த சக்தி பரவும்.

உட்டியாண பந்தம்

இந்த உட்டியாணா என்ற சொல்லுக்கு மேலே பறப்பது எனப் பொருளாகும். இந்த பந்தத்தினால் வயிறும் டயாபரம் எனப்படும் இடமும் மேலே பறக்க இந்த உட்டியாண பந்தம் உதவுகிறது. பிராண சக்தியை மேல் பகுதியிலேயே வைத்து பூட்டி மேலே மேலே செல்ல உதவுகிறது.

இதன் செய்முறை : தியான நிலையில் கீழே அமரவும். கைகளை முழங்கால்களில் வைக்கவும். கண்களை மூடிக்கொண்டு அமைதியாக இருக்கவும். காற்றை வெளியே சுவாசித்து விட்டு அப்படியே நிற்க வைக்கவும். உள்ளே இழுக்காதே. உடனே ஜலந்தர பந்தம் செய்யவும். பின் வயிற்றுத் தசைகளை

கூடியவரை உள்ளே சுருக்கிக் கொள்ளவும். அப்படியே அதை மேலேயே ஏற்றவும். எவ்வளவு நேரம் வயிற்றை ஒடுக்கி வைத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் இதில் இருக்கவும்.

பின்பு மெதுவாக வயிற்று தசைகளை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வரவும். ஜலந்தர பந்தத்திலிருந்து விடுபட்டு சுவாசத்தை இப்போது உள்ளே பூரிக்கவும். சுவாசம் சாதாரண நிலைக்கு வந்ததும் மறுபடியும் இந்த உட்டியாண பந்த கிரியையை திரும்ப செய்யவும்.

இந்த கிரியை செய்யும்போது வயிறும் குடலும் காலியாக இருக்க வேண்டும். தாடையை நிமிர்த்திய பிறகே சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும்.

இருதய கோளாறு உள்ளவர்கள், அல்சர் உள்ள வர்கள் இதை செய்யக் கூடாது.

ஜலந்தர பந்தம்

ஜலந்தர பந்தம் என்பது மார்பின் மீது தாடையை (மோவாய்க்கட்டையை) அழுத்தமாக வைத்திருத்தல் ஆகும். இதுவே கண்ட சங்கோசம் எனவும் சொல்லப் படும். இது சீக்கிரம் சாவு இல்லாததற்கு ஒரு மார்க்க மாகும். ஆகையால் இந்த பந்தத்திலேயே இருந்தால் சகல பாபமும் நாசமாகும். சந்திராமிர்தம் அக்கினியில் விழாதபடி வாயுவின் மார்க்கத்தை தடுத்து விடுகிறது. பத்மாதாரமான சோடச கண்ட மத்ய சக்கரத்துக்கு இந்த பந்தம் விசேஷமான சக்தியைக் கொடுக்கும். இதில் சொல்லியிருக்கிற எட்டுத் தந்திரங்களையும் சாதிக்கிற

யோகி கண்டத்தில் கிரியை செய்தால் மேல் துவாரமான வச்சிர தண்டின் வழியாக ஏறும். மூல பந்தமும் உட்டி யாண பந்தமும் செய்தால் இடகலை பிங்கலை நாடிகள் வழி ஏறி கீழே போகாமல் மேருவில் வாயு ஏறும்.

இந்த ஜலந்தர பந்தத்தினால் வாயுவானது வயிற்றில் கும்பித்து குண்டலினி சக்தியை அசைக்க ஏதுவாகிறது.

இதன் செயல்முறை :

எப்படி வேண்டுமானாலும் கால்களை மடித்து உட்காரவும். முக்கியமாக முழங்கால்கள் தரையில் படி யும்படி இருக்க வேண்டும். இதை நின்று கொண்டு கூட செய்யலாம்.

உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளாலும் முழங்காலை பிடித்தபடி இருக்கவும். உடம்பை தளர்வாக வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடவும்.

காற்றை நன்றாக பூரித்துக் கொள்ளவும். அப் படியே உள்ளே கும்பகம் செய்து நிறுத்திக் கொண்டு தாடையை நெஞ்சில் படிய வைக்கவும். கைகளை விறைப்பாக்கிக் கொள்ளவும். அதே சமயம் தோளை முன்னுக்கும் மேலேயும் நிமிர்த்தவும். இந்த நிலை யில் எவ்வளவு நேரம் இருக்க முடியுமோ அதுவரை இருக்கவும். பின்பு தோள்களை தளர்த்தி கைகளை மடித்து தலையை நேராக கொண்டு வந்து மெதுவாக சுவாசத்தை வெளியே விடவும்.

இதையே சுவாசத்தை வெளியேற்றி அப்படியே நிற்கச் செய்து ஜலந்தர பந்தம் செய்து பின்பு சுவாசத்தை

உள்ளே இழுக்கலாம். இது ஜலந்தரபந்தம் செய்யும் 2-வது வழி ஆகும்.

சக்தி சாலினி :

சக்தி சாலினி என்பது மனதின் எண்ணங்களை செயல்படச் செய்வது.

இதன் செய்முறை :

சித்தாசனம் அல்லது சித்த யோனி ஆசனத்தில் அமரவும். கண்களை மூடிக் கொண்டு கேசரி முத்திரை செய்யவும்.

சுவாசத்தை பூராவும் ரேசகம் செய்து உணர்வுகளை மூலாதாரத்துக்குக் கொண்டு வந்து நாட்டவும். மூலாதாரம் மூலாதாரம் என பலமுறை மனதில் சொல்லவும். பின்பு உணர்வை மேலே கொண்டு வரவும். புருவ மத்தியில் வந்ததும் உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தினால் வாயுவை உள்ளே பூரித்து சிரசுக்கு ஏற்றி பிந்துவுக்கு கொண்டு வரவும்.

இந்த சுவாசத்தை அப்படியே நிறுத்தி பந்தம் செய்யவும். பின் யோனி முத்திரை செய்யவும். காது, கண்கள், நாசி, உதடுகளை விரல்களால் மூடிக் கொள்ளவும்.

உனது உணர்வுகள் உள்ளுக்குள்ளேயே மூலாதாரத்துக்கும் பிந்துஸ்தானத்துக்குமே போய் வந்து சுற்றிக் கொண்டிருப்பதாக உணரவும். இந்த சமயம் சுவாச பந்தனம் செய்யப்பட்டிருக்கும்.

மற்றொரு முறை :

உன் உள்ளே ஒரு பச்சை பாம்பு இருப்பதை உணரவும். மனதால் பார்க்கவும். இதன் வால் பகுதி பிந்து ஸ்தானத்தில் இருப்பதாக உணரவும். அதன் உடல் மூலாதாரம் வரை நீண்டு இருப்பதாயும் உணரவும். அங்கிருந்து மேலே வந்து இருப்பதாயும் உணரவும். மேலும் அதன் தலையும் பிந்துவில் இருப்பதாயும் அது வாலை கவ்விக் கொண்டிருப்பதாயும் உணரவும். இதை மனதால் காணும்போது அந்த பாம்பு மூலாதாரத்துக்கும் பிந்துவுக்கும் சுற்றிக் கொண்டிருப்பதையும் உணரவும்.

அந்த பாம்பு என்ன செய்கிறது எனவும் கவனிக்கவும். இப்போது சுவாசம் பந்தம் செய்தது வெளியேற்றக் கூடிய கட்டம் வந்து விட்டால் யோனி முத்திரையில் இருந்து வெளியேறி உனது உணர்வை பிந்துவுக்கு கொணர்ந்து அங்கிருந்து மூலாதாரத்துக்கு இறக்கவும். இதை உஜ்ஜயி ரேசகம் செய்யவும். இதை ஐந்து முறை தொடர்ந்து செய்யவும். இதுதான் சக்தி சாலினி என்பது.

விபரீத கரணி என்பது சந்திராமிர்தம் சூரியனில் விழுந்து வீணாகாமல் தடுப்பது ஆகும். இது கிட்டத் தட்ட சர்வாங்காசனம்போல் ஆகும். கழுத்தும் தோள்களும் கீழே நிலத்தில் படிந்து இருக்க, இடுப்பை உயர்த்தி கைகளால் தாங்கி நிறுத்தி கால்களை மேலே உயர்த்தி இருப்பது விபரீத கரணி ஆசனம் ஆகும்.

இதை 30 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும்.

வச்சிரொளி அல்லது வஜ்ரோளி முத்திரை

இதற்கு அர்த்தம் இடி மின்னல் போன்றது என்பதாகும். சுவாதிஷ்டான சக்கரம் வழியாக செல்லும் காம உணர்வு கொண்ட நாடிக்குப் பெயர் இந்த வச்சிரொளி ஆகும்.

சாதகனின் முக்கியமான பிரச்சினை இந்த காம உணர்வுதான். விந்துவை வீணாக்கி சாதனைகளுக்கு தடையாக இருப்பதும் இந்த காம உணர்வே. காம உணர்வுகளை ஒரு கட்டுப்பாட்டில் வைக்க இது உதவும்.

இதன் முறை :

அமைதியாக ஒரு ஆசனத்தில் அமரவும். கைகளை முழங்கால்கள் மேல் வைத்து கண்களை மூடிக் கொண்டு அமைதியாக இருக்கவும். இப்போது காம உறுப்புக்களை (ஜனன உறுப்பு) மேலே ஏற்ற வேண்டும். இதற்கு அடி வயிற்றை மேலே தூக்கவும். அப்படி தூக்கி மூத்திரத் தாரையை சுருக்கவும். எப்படியெனில் அவசரமாக மூத்திரம் போக வேண்டும் என நினைக்கும்போது அதை எப்படி நிறுத்துகிறோமோ அது போல் நிறுத்தவும். இதில் ஆண்களின் குண்டிக் காய்களும் பெண்களின் யோனியும் கொஞ்சம் மேலே தூக்கும்.

இப்படி செய்து பழகினால் விந்து சேதமடைவதை தவிர்க்கலாம். இதனால் பிரம்மச்சாரியத்தை காப்பாற்றலாம். விந்து எவ்வளவு காலம் தேகத்தில் இருக்கிறதோ அவ்வளவு காலம் அழிவில்லாமல் வாழலாம்.

25. இராஜயோகம் செய்யும் முறை

அடயோகம் செய்தவர்கள் சுலபமாக இராஜ யோகம் செய்யலாம். எப்போதும் அமைதியாக உடல் அசையாமல் இருந்து இந்த யோகம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். சூரியன் போன்ற மனதுக்கு வாயுதான் நாதன். வாயுவுக்கு லயமே நாதன். அந்த லயத்தை சமாதியில் இருக்கும் யோகி கூடி இருக்க வேண்டும். இந்த வாயுவிற்கு இரண்டு குணங்கள் உண்டு. ஒரு குணத்தால் ஜனன மரணம் உண்டாகிறது. இன்னொரு குணத்தால் ஜனன மரணத்தை தடுத்து மரணமில்லாத வாழ்வு தருகிறது. இந்த வாயுவை ஜெயித்து சர்வ சங்கல்பமும் விட்டு இருந்தவன் காலத்தை வென்றவனாகிறான்.

கேசரி சாம்பவி முத்திரையில் இருந்து யோகி யானவன் உள்ளே திருஷ்டியையும் புறத்திலே நினைவு மாக நாதத்தில் லயித்து இருக்க வேண்டும். இந்த சாம்பவி முத்திரையில் சூன்யமாய் நின்றாலும் சூன்ய மில்லாமல் நின்றாலும் அதுதான் பரத்துவமான சிவபதம் அல்லது சிதம்பரம் எனப்படும். இந்த சாம்பவியாகிய பரசிவபதத்துக்கு இரண்டு திருஷ்டிகள் உண்டு. அதில் ஒரு திருஷ்டி மத்தியில் மேல் நோக்கி பார்க்கும்போது நக்ஷத்திரங்கள் போலவும் ஜோதி போலவும் பிரகாசித்து நிற்கும். அப்படியே பார்க்கிற திருஷ்டியை உள்ளே பார்த்தால் அது உள்மணிக்கு காரணமாகிறது. இந்த திருஷ்டியானது நினைவு வைத்த

இடத்தில் நிற்கும். அதில் அப்படியே லயித்து இருந்து வந்தால் சந்திராமிர்தம் சுரக்கும். அதை ஜீவன் பானம் செய்யும்.

இன்னொரு விதத்தில், முக்தாசனத்தில் இருந்து கேசரி முத்திரை சாம்பவி முத்திரை செய்து அதில் இருந்து கொண்டே கண்டத்தில் சுவாச ஓட்டத்தை விட்டு மூலத்தில் மனதை வைத்து நாதத்தை மனதில் கேட்டு புற சலனங்களை ஒடுக்கி நாதமாகிய பாவனா சமுத்திரத்தில் அமிர்த பானஞ் செய்து கொண்டு சிதா காசத்திலே லயித்து இருத்தல் ஆகும். இப்படி இருப்பதை உன்மணி அவஸ்தை என்று சொல்வார்கள். அப்போது கிரந்திகள் உடையும்.

பிரம்மகிரந்தி உடைந்தால் நல்ல நாத ஓசை மணி ஓசைபோல் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இந்தத் தொனியை கேட்டுக் கொண்டே இருந்தால் தேகம் நல்ல பிரகாசத்துடன் ஆனந்த நிலையில் இருப்பான். இது யோக மார்க்கத்தின் சித்தி ஆகும். இந்த நாதங் களை அனுபவிப்பவர்கள் இரங்க நாதம், இராம நாதம், விஸ்வநாதம், சொக்கநாதம், ஜெகந்நாதம், லோக நாதம், மேகநாதம் என்று நாத மூர்த்தங்களை அனுபவிப் பார்கள். விஷ்ணு கிரந்தியில் வாயுவை ஏற்றி அதுவே நினைவாக இருந்தால் தேவதைகளுக்குச் சமானமான வனாவான். அப்படி ஏற்றினால் விஷ்ணு கிரந்தி உடையும். அப்போது பரமானந்தமான நாதங்கள் கேட் கும். இதை பரிஜய அவஸ்தை என்று சொல்வார்கள்.

ருத்திர கிரந்தி உடைகிற காலத்தில் சரீரம் அறியாமல் உணர்வு நிற்கும். மத்தள நாதம் பிறக்கும். இதனால் சகல தோஷங்களும் நீங்கும்.

நரை, திரை, மிருத்தியு, பசி, தாகம், நித்திரை இவைகள் இல்லை. இது நிக்ஷி பக்தி அவஸ்தை எனப் படும். இந்த மூன்று கிரந்திகளும் திறந்தால் (உடைதல்) வேணுகானம் உண்டாகி அது மற்ற நாதங்களை அடக்கி மேலே ஓங்கி நிற்கும்.

இந்த நிலையை அடைந்த யோகிகள் காயசித்தி அடைந்து ஜீவன் முக்தர்களாக எப்போதும் வேண்டும் வரை ஜீவித்து இருப்பார்கள். அஷ்டமாசித்திகளையும் பெறுவார்கள். நினைத்தது எல்லாம் சித்தியாகும்.

அனாகதம் என்கிற இருதயத்திலே ஒரு சப்தம் உண்டு. அந்த சப்தத்திலே நல்ல தொனி உண்டு. அனாகதத் தொனி என்பர். அந்தத் தொனியில் அறிவை வைத்து அந்த அறிவில் மனதை லயிக்கச் செய்து அதையே ஆலயமாக்கிக் கொண்டால் அதுவே சிவ பதம் அல்லது விஷ்ணுபதம் என்பார்கள். இந்த ஆகாச தத்துவத்திலே எத்தனை நேரம் நினைவுடன் இருந்தாலும் அந்தத் த்வனியும் அதுவரை இருக்கும். இந்த நாதங்கள் அடங்கினதும் பிரப்பிரம்ம நாதம் கேட்கும். கேட்டதெல்லாம் சக்தியமயம். நாதங்கள் கேளாமல் அடங்குவதே பரம புருஷமயம், பரமசிவ மயம் என்பர்.

இந்த யோகி பரமானந்தமான நாதத்தைக் கேட்டு சர்வ சிந்தனையை விட்டு அசங்காமல் இருந்தால்

உன்மத்தனைப்போல் இருப்பர். இந்த நாதானுசந் தானத்தையே வசிஷ்டர் திருவுளம் பற்றினார். கட சக்கரமும் சோடசசக்கரமும் முகமும் மூன்று குறியும் குணத்திரயமும் மிகுந்த கந்தமும் கூடின ஸ்தலமே பரமபதம் என்பர்.

இந்த பரமபதமான சரீரத்துக்கு நடுவே இருக்கின்ற குண்டலினியானது நடுவே பிராகாரமாய் வளைந்து இருக்கும். அப்படி நித்திரையில் இருக்கும் குண்டலினி யின் நித்திரையை எழுப்பி செவ்வையாக்கினவனே பரம யோகி ஆவான். சுழுமுனை என்கிற குண்டலினி யாகிய சாம்பவி சக்தி எழுபத்தீராயிரம் கொடிகளாலே முடையப்பட்டதே தேகமென்கிற கூடு. அல்லாமல் சுழுமுனை மார்க்கத்தில் வாயு ஏறினால் மனோண் மணி சித்திக்கும்.

வேறு எந்த வகையிலும் இந்த சித்திகளை அடைய முடியாது. மனத்தை எங்கே செலுத்துகிறோமோ வாயு வும் அங்கே உண்டு. எப்படி எனில் பாலுடன் கூடிய நீர் போலும் நீருடன் கூடிய லவணம் போலும் இருக்கும். வாயு எங்கே லயமாகிறதோ அங்கே மனமும் சமரச மாய் கூடினதே சமாதி எனப்படும். இடகலை பிங் கலைக்கு நடுவே வச்சிர தண்டத்தில் வாயு நடவாமல் கேசரி முத்திரையில் இருந்தால் சிங்கமானது குகையுள் புகுந்து கொண்டு சந்தோஷமாக இருப்பது போல கேசரி முத்திரையும் சொல்லப்படும். அவ்வளவு விசேஷ மானது. இந்த நிலையில் சாம வேத த்வனி அங்கே உண்டாகும். சந்திர சூரியன் மத்தியிலே கேசரி

முத்திரையை செய்யவும். அப்படிச் செய்தால் நிராலம்ப மகர சூன்ய சிதாகாசத்திலே நினைவை வைக்கவும். அதுவே தியானமாக இருப்பது ஆகாச மனமாம்.

ஒரு ஸ்தூலத்திலே இருக்க வேண்டுமென்றால் பூமிக்கும் ஆகாசத்துக்கும் நடுவே நினைவு வைத்து முத்திரையில் நின்றால் நினைத்த இடத்திலேயே மனம் நிற்கும். அந்த நிலையிலே வேண்டியதை எல்லாம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இந்த யோக முத்திரையில் இருந்த யோகிக்கு ஜோதி பரியந்தமாக் அமிர்த சரீரமாயிருக்கும். சக்தி மத்தியிலே மனதை வைத்து மனதின் மத்தியிலே சக்தியை வைத்திருக்கும் இடமே நிர்வாணம், கைலாசம், பரமபதம், முக்தி என்பதாகும். ஆகாசத்தின் நடுவே மனதை வைத்து மனதின் நடுவே ஆகாசத்தை வைத்தால் அந்த ஆத்மா ஆகாசமயமாக இருக்கும். ஒன்றையும் நினையாமல் அதையே தியானிக்கவும். அப்போது பிரணவ தேகம் ஆகும். எப்போதும் சிந்தனையை உள்ளே வைக்கவும். அப்போது சகலமும் சித்தியாகும்.

இராஜயோகம் செய்வதற்கு இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என எட்டு படிகள் இருக்கின்றன. முன் அத்தியாயங்களில் இவைகளில் சிலவற்றை சொல்லியிருக்கிறது. இன்னும் சிலவற்றை இங்கே விவரிப்போம்.

1. இயமம் என்றால் அஹிம்சை அல்லது உயிர்வதை செய்யாமல் இருப்பது ஆகும். பொய், களவு செய்யாதிருத்தல். எப்போதும் மனம் சுத்தமாயும் நல்லதையே நினைத்தும் செய்தும் இருத்தல்.
2. நியமம் என்றால் தேக சுத்தியுடனும், மன சந்தோஷத்துடனும் முறைப்படி யோகம் தியானம் செய்ய அமைதியாக இருத்தல். ஆத்ம ஞானம் அடைய அனுசரணையாக கிரமப்படி எல்லாமே செய்தல் ஆகும்.
3. ஆசனம் என்பது 84 விதம் ஆகும். இவ்வளவையும் தற்காலம் செய்ய இயலாது. ஆதலால் 16 ஆசனங்கள் மட்டும் செய்தால் போதும். அதன் விபரங்கள் கடைசியில் சொல்லப்படும்.
4. பிராணாயாமம் என்பது வாயுவை கட்டுப்படுத்துதல் ஆகும். இதைப் பற்றி முன் அத்தியாயங்களில் விரிவாக சொல்லியிருக்கிறதை பார்க்கவும். இதன் விதிகள் மித போஜனம் செய்தல், நித்திரை அதிகம் செய்யாதிருத்தல், சோம்பல் இல்லாதிருத்தல், ஆசாபாசங்களை விட்டு இருத்தல் ஆகும்.

இதில் உத்தம மத்திம அதம பிராணாயாமம் என்று மூன்று வகை இருக்கிறது.

i. உத்தம பிராணாயாமம் என்பது சந்திரனில் அதாவது இடது நாசியில் 6 விநாடி பூரித்து 60 விநாடி கும்பகம் செய்து 6 விநாடி சூரியனில் அதாவது வலது நாசியில் ரேசித்தல். இது உத்தம பிராணாயாமம் ஆகும்.

ii. மத்திம பிராணாயாமம் என்பது சந்திரனில் 12 விநாடி பூரித்து 120 விநாடி கும்பித்து சூரியனில்12 விநாடி இரேசித்தல்.

iii. அதம பிராணாயாமமாவது சந்திரனில் 12 விநாடி பூரித்து 360 விநாடி கும்பித்து சூரியனில் 12 விநாடி இரேசித்தில்.

இப்படியாக இவைகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கும்பகம் செய்து பழக வேண்டும். ஒரேயடியாக கும்பகத்தில் 60 – 120 விநாடிகள் நிறுத்த முடியாது. ஆறு மாத பழக்கத்தில் ஒரு வருட பழக்கத்தில்தான் இவைகளை பூரணமாய் செய்ய வேண்டும்.

5. பிரத்யாகாரம் என்பது மனதை அடக்குதல். ஐம் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் ஆகும்.

6. தாரணை என்பது மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல் ஆகும். ஒரு வஸ்துவில் சிந்தனையை நிறுத்தி அதிலேயே லயித்து இருத்தல் ஆகும்.

7. தியானம் என்பது மனதை அடக்கி ஒருநிலைப் படுத்தி புருவமத்தி அல்லது நாசி நுனியில் நாட்டம் வைத்து அதிலேயே இருத்தல்.

8. சமாதி என்பது தியானத்தின் முடிவு ஆகும். மனதை கட்டுப்படுத்தி ஒரு நிலைப்படுத்திய நிலையில் அதில் லயித்து ஜோதியைக் கண்டு அதிலேயே மூழ்கி புற சலனங்கள் அற்று இருத்தல். சுவாசத்தை ஆக்ஞாவில் நிறுத்தி அதில் நாட்டத்தை வைத்து அந்த ஒளியை தரிசித்து இருத்தல் ஆகும்.

இதுவரை சொல்லி வந்தவைகளை எல்லாம் கவனமாக படித்து விட்டு நிதானமாக ஒவ்வொன்றாக வரிசைப்படி பந்தங்கள், முத்திரைகள், ஆசனங்களை செய்து வர வேண்டும். இதில் எந்த வகை பிடித்ததோ மனதுக்கு திருப்தியாக இருக்கிறதோ அதை மட்டும் எடுத்து பயிற்சி செய்யலாம்.

முதலில் பிராணாயாமத்தில் ஆரம்பித்து அதில் செயல்பட்டு அதை நன்கு கையாள பழகியவுடன் அடுத்த பயிற்சிக்குப் போகவும். இதில் சொல்லியவை களை வரிசைப்படி ஒவ்வொரு பயிற்சியும் தனித் தனியாக இருக்கிறது. ஆதலால் நிதானமாக செயல் பட்டு நல்ல குரு கிடைத்தால் அவர் மூலம் சந்தேகங் களை போக்கிக் கொண்டு உபதேசம் பெற்று செயல் படவும். எதை எப்படி எவ்வளவு நேரம் செய்வது, அதன் பலா பலன்கள், அதன் கஷ்டங்கள், மற்றும் செய்யக்கூடாதது எல்லாம் ஆசான் சொல்லித் தருவார். ஆதலால் அதுபடி செயல்பட்டால் இதில் சித்தி அடையலாம்.

எளிதாக பிராணாயாமப் பயிற்சி முறைகள் இங்கே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. சிரமம் இல்லால் ஆரம்ப சாதகர்கள் தாங்களே செய்ய வேண்டுமானாலும் இவைகளை நன்கு படித்து இங்கே சொல்லியபடி செயல்படவும். சந்தேகங்கள் எழுந்தால் எமக்கு எழுதலாம். அல்லது நல்ல சாதகர்களை தெரிந்து அவர்களை அணுகலாம்.

பிராணாயாமம் - ஆரம்ப சுலப முறை

எல்லாவிதமான தியானங்களுக்கும் இதுதான் அடிப்படை ஆகும்.

ஆதலால் யோக சாதனை செய்ய ஆரம்பிக்கு முன் இந்த பிராணாயாம பயிற்சியை செவ்வனே செய்து முடித்தால் யோக பயிற்சிகள் சீக்கிரம் கை கூடும்.

இந்த பிராணாயாமம் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஒரு சாதனம் ஆகும். ஆதலால் இதை நன்கு கற்றறிந்த தகுந்த ஆசான்கள், ஆசிரியர்கள் இல்லாமல் தன்னிச்சை யாகச் செய்வது கூடாது. ஆதலால் குரு உபதேசம் மூலமே இந்த வித்தைதையைச் செய்ய வேண்டும். மேலும் உடல்நல குறைவு உள்ளவர்கள், நரம்பு இருதய சம்பந்தமான கோளாறுகள், மற்ற மனநோய் உள்ளவர்கள் இதை செய்யலாகாது. அவர்கள் தங்கள் நிலையை தெரிவித்து உடல் பலஹீனம், வியாதி இவைகளை தகுந்த ஆசான்களிடம் தெரிவித்து அவர் கள் சம்பந்தப்பட்டு செய்ய சொன்னால் மட்டுமே செய்யவும்.

மேலும் இந்த யோக பயிற்சிக்கு நல்ல ஒழுக்கமும், உணவு கட்டுப்பாடும் தேவை. மது, மாமிசம் அருந் தவோ சாப்பிடவோ கூடாது. லாகிரி வஸ்துக்கள், புகையிலை எந்த வகையிலும் உபயோகிக்கக் கூடாது.

மனதில் அமைதியையும் அன்பையும் பிறர்க்கு உதவும் தன்மையையும் பெரியோர்களை மதிக்கும் தன்மையையும் மாதா பிதாக்களிடம் அன்பாக இருக்

கும் தன்மையையும் உடையவர்கள்தான் இந்த தியான முறைக்கு உகந்தவர்கள் ஆவார்கள்.

கோபதாபங்கள், பேராசை, தகாத செய்கைகள், பொறாமை, பெண்ணாசை போன்ற குணங்களை விட்டு விட வேண்டும்.

மனதினால்கூட யாருக்கும் தீங்கு எண்ணக் கூடாது என்பதை நன்கு கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிராணாயாமம்

இதில் நான்கு நிலைகள் இருக்கிறது.

1. முதலில் சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பது. இதற்கு பூரகம் என்று பெயர்.
2. இழுத்த சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்தி வைப்பது. இதை கும்பகம் என்று சொல்வர்.
3. இப்படி உள்ளே நிறுத்திய சுவாசத்தை வெளி யேற்றுதலை ரேசகம் என்பர்.
4. வெளியே சுவாசத்தை விட்ட பிறகு அப்படியே வெளியே சுவாசத்தை நிறுத்துதல், இதற்கு பகிரங்க கும்பகம் அல்லது கேவல கும்பகம் என்று பெயர்.

இப்படியாக பிராணாயாமத்தில் நான்கு படிகள் உள்ளது.

காற்றை உள்ளே இழுத்து நிறுத்தி வெளியே விட்டு வெளியே நிறுத்துதல் நான்கு பகுதி ஆகும்.

இதுதான் பிராணாயாமத்தின் முக்கியமான விதி ஆகும். இந்த அடிப்படை பயிற்சிகள் செய்து நன்கு பழக்கப் பட்ட பின்தான் அடுத்த கட்ட பயிற்சியை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இது மிக முக்கியமான பயிற்சி ஆகும். இதுதான் கட்டிடத்தின் அஸ்திவாரம் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதன் செயல் முறையைப் பார்ப்போம்.

கிரியை ஒன்று

முதலில் அமைதியாக தரையில் ஒரு விரிப்பின் மேலே அமைதியாக பத்மாசனம், சுகாசனம், சித்தா சனம் என்ற ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் சவுகரியமாக உட்காரவும். (ஆசனங்கள் விபரம் கடைசி பகுதியில் கொடுத்துள்ளது)

இனி இப்படி உட்கார்ந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். உட்கார்ந்து கொண்டு உங்கள் உடலை நேராக அசையாமல் அமைதியாக வைத்துக் கொள் ளுங்கள். மன அமைதியாக எந்த சிந்தனையும் இல்லா மல் இருக்கவும்.

இனி அடுத்து நீங்கள் மூக்கின் வழியாக சுவாசிப் பதை உணரவும். காற்று உள்ளே சென்றும் வெளியே வந்து கொண்டும் இருக்கும்.

இதில் ஒவ்வொரு தடவையும் காற்று உள்ளே போவதை உணரவும். இதே போல் வெளியே வருவதையும் உணரவும். மனதால் கவனித்து வரவும்.

இனி இந்த உள்ளே போகும் வெளியே வரும் சுவாசத்தின் வேகத்தை படிப்படியாக குறைத்து வரவும். இப்படியாக நீங்கள் மெதுவாக ஒன்று முதல் ஐந்து வரை சொல்லி ஐந்து மாத்திரை மட்டும் மெதுவாக சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும். அதேபோல 5 ஐந்து மெதுவாக எண்ணி வெளியே விடவும். இப்போது சுவாசம் குறைந்து 5 மாத்திரை உள்ளே போய் 5 மாத்திரை வெளியே வரும்.

இப்படியாக ஐந்து வரை மெதுவாக எண்ணி சுவாசத்தை அந்த அளவு உள்ளே சுவாசித்து அதே அளவு எண்ணி ஐந்து மாத்திரை வெளியே விடுங்கள்.

இந்தப் படியாக ஒரு தடவை உள்ளே போய் வெளியே வருவது ஒரு சுற்று. இப்படி முதலில் ஐம்பது சுற்றுக்கள் மேலே சொன்னபடி செய்யவும். இதுபடி ஒரு வாரம் செய்து பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும். பின்பு இரண்டாவது கிரியையை ஆரம்பிக்கலாம்.

கிரியை இரண்டு

மேலே ஒன்றில் சொல்லியபடி உட்காரவும். இனி உங்கள் வலது கையை நெற்றிப் பக்கம் கொண்டு வந்து ஆள் காட்டி விரலையும் நடு விரலையும் புருவ மத்தியில் வைக்கவும்.

பெருவிரலை வலது மூக்கின் மேலும் மோதிர விரலை இடது மூக்கின் மேலும் வைக்கவும். இதற்கு நாசிகர முத்திரை என்று பெயர்.

நீங்கள் வளையாமல் நேராக உட்கார்ந்து இருக்க லாம். வளையக் கூடாது என்பதை உணரவும்.

இனி இரண்டு நாசித்துவாரங்களிலும் சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும் (பூரிக்கவும்). பின்பு வலது கட்டை விரலால் நாசி துவாரத்தை அழுத்தி மூடி விட்டு இடது நாசி வழியாக மெதுவாக சவாசத்தை ஒன்று முதல் ஐந்து எண்ணும் வரை வெளியே விட்டு (ரேசித்து) வலது நாசியை மூடிய படியே இருக்க இடது நாசி யினால் மெதுவாக காற்றை ஐந்து எண்ணும்வரை உள்ளே சுவாசிக்கவும் (பூரிக்கவும்).

இனி இடது நாசியை மோதிர விரலால் மூடி விட்டு வலது நாசி மூடியதை திறந்து விட்டு மெதுவாக ஐந்து எண்ணும்வரை சுவாசத்தை வெளியே விடவும் (ரேசிக்கவும்).

பின்பு வலது நாசி வழியாகவே சுவாசத்தை உள்ளே சுவாசிக்கவும் (பூரிக்கவும்). இனி இடது நாசி விரலை அகற்றி அதன் வழியாக சுவாசத்தை வெளி யேற்றி (ரேசித்து) (வலது நாசி மூடியிருக்க வேண்டும்) இடது நாசி வழியாகவே சுவாசத்தை ஐந்து மாத்திரை உள்ளே பூரித்து சுவாசித்து இடது நாசியை மோதிர விரலால் மூடி பழையபடி பெருவிரலை விடுத்து வலது நாசியை திறந்து ஐந்து மாத்திரை சுவாசத்தை ரேசித்து அதன் பின் வலது நாசி வழியே ஐந்து மாத்திரை சுவாசித்து மூடிக் கொள்ளவும்.

இப்படியே மாறி மாறி ஐந்து மாத்திரை சுவாசத்தை வலது நாசியால் விட்டு அதனாலேயே பூரித்து அதை

அடைத்து இடது நாசியால் விட்டு அதனாலேயே பூரித்து இப்படி ஐந்து மாத்திரை சுவாசத்தை மாறி மாறி செய்யவும்.

இப்படியாக 25 சுற்று செய்யவும். கடைசி தடவை சுவாசிக்கும்போது இடது நாசியில் ரேசித்து பின் அதிலேயே பூரித்து பின் இரு நாசிகள் வழியாக ரேசித்து கண்களை திறக்கவும்.

இப்படியாக தினசரி 5 சுற்றுக்கள் கூட்டிக் கொண்டு வந்து தினசரி 50 சுற்றுகள் செய்து நிறுத்திக் கொள்ளவும்.

இனி அடுத்த கட்ட கிரியை செய்ய ஆரம்பிக்கவும்.

மூன்றாவது கிரியை

இதில் இரண்டாவது கிரியையில் சொல்லியது போலவே செய்யவும். ஆனால் இதில் ஒன்று முதல் பத்து வரை எண்ணி பத்து மாத்திரை ரேசித்து பத்து மாத்திரை பூரித்து மாறி மாறி ரேசக பூரகம் 10 மாத்திரை அளவு செய்து வரவும்.

இப்படியாக ஒரு வாரம் செய்யவும். அல்லது விருப்பப்பட்டால் 2 - 3 - 4 வாரங்கள் வரைகூட செய்யலாம். இதை சிரமப்பட்டு மட்டும் செய்யக் கூடாது என்பதை அறியவும். பத்து மாத்திரை ரேசக பூரகத்தையும் 50 சுற்று தினசரி சுபலமாக செய்து பழகிக் கொள்ளவும்.

நான்காவது கிரியை

இதுவும் இரண்டாவது கிரியை செய்ததைப் போலவே செய்ய வேண்டும். ஆனால் ஒரு மாற்றம்

இதில் வருகிறது. ஐந்து வரை எண்ணி உள்ளே பூரிக்கிற காற்றை ஐந்து எண்ணும் வரை நிறுத்தவும். கும்பகம் செய்து பின் 5 எண்ணும் வரை வெளியே விட வேண்டும். முதலில் சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து சுவாசத்தை நுரையீரல் பகுதியில் (LUNGS) நிறுத்தி வைத்து உள்ளே பூரித்த நாசிக்கு எதிர் நாசியில் ஐந்து எண்ணும்வரை ரேசித்து பின் அதனாலேயே ஐந்து எண் வரை பூரித்து பின் 5 எண்ணும் வரை இரண்டு நாசியையும் மூடி கும்பகம் செய்து காற்றை நிறுத்தி மற்றொரு நாசியில் 5 எண்ணும் வரை காற்றை வெளியேற்றவும்.

இப்படியாக 5 மாத்திரை அளவு மாறி மாறி நாசி துவாரங்களால் ரேசித்து பூரித்து கும்பித்து செய்து வர பழகவும். இதையும் 50 சுற்று ஒரு நாளைக்குச் செய்து பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

இதில் கும்பகம் செய்யும் சுவாசத்தை நெஞ்சு கூட்டுக்குள் நுரையீரலில் (LUNGS) நிறுத்தி அப்யசிக்கவும்.

இனி அடுத்த கிரியை செய்யலாம்.

கிரியை ஐந்து

இந்த ஐந்தாவது கிரியையை நான்காவது கிரியை போலவே செய்ய வேண்டும். ஆனால் ஒரு மாறுதல். இதில் காற்றை உள்ளே பூரித்து கும்பகம் செய்து வெளியே ரேசகம் செய்ததும் வெளியே நிறுத்த வேண்டும். இதில் நான்கு படிகள் உள்ளது.

இதில் மிக முக்கியமாக செய்ய வேண்டியது சுவாசத்தை வெளியே நிறுத்தி 5 மாத்திரை கழித்து சுவாசத்தை கொஞ்சம் மறுபடி வெளியேற்றி உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

அதுபோல உள்ளே கும்பகம் செய்யும்போது 5 மாத்திரை முடிந்ததும் 1 மாத்திரை உள்ளே இழுத்து மறுபடி 5 மாத்திரை வெளியே விட வேண்டும். இந்த மாதிரி அவசியம் ரேசக பூரகம் செய்யப்பட வேண்டும்.

இதை நன்கு சுவாசித்து பழகியபின் அடுத்த கிரியைக்குப் போகவும்.

கிரியை ஆறு

இதை ஐந்தாவது கிரியை போலவே நான்கு கட்டங்களாக செய்யவும். ஆனால் ஒரு மாற்றம். இதை செய்யும்போது தினசரி சுவாசம் இழுக்கும் போதும் உள்ளே நிறுத்தும்போதும் வெளியே விடும் போதும் வெளியே நிறுத்தும்போதும் ஒவ்வொரு மாத்திரை வீதம் சுவாசத்தை தினசரி அதிகப்படுத்திக் கொண்டே வரவும். இதற்காக சிரமப்பட வேண்டாம். நிதானமாயும் சுகமாயும் தினசரி ஒவ்வொரு மாத்திரை அளவு அதிகப்படுத்தி பயிற்சி செய்து வரவும்.

இனி அடுத்த கிரியையை பார்ப்போம்.

கிரியை ஏழு

இதையும் முன் சொன்னபடி நான்கு கட்டங்களில் செய்யலாம். ஆனால் இதில் கொஞ்சம் மாறுதல் செய்திருக்கிறது. அதுபடி சுவாசிக்கவும்.

இதில் 5 மாத்திரை சுவாசத்தை உள்ளே பூரிக்கவும். ஆனால் 10 மாத்திரை சுவாசத்தை கும்பகம் செய்யவும். பத்து மாத்திரை சுவாசத்தை வெளியே ரேசகம் செய்ய வும். பின் வெளியே 5 மாத்திரை சுவாசத்தை நிறுத்தி கும்பகம் செய்யவும்.

இதையே மாறி மாறி உள்ளே பூரித்து 4 கட்டங் களில் சொன்னதுபோல் செய்யவும்.

கிரியை எட்டு

இதில் உங்களது சுவாச மாத்திரைகளை அதிகப் படுத்த வேண்டும்.

அதாவது முதலில் 5 மாத்திரை உள்ளே பூரகம் செய்யவும். பின் உள்ளே 20 மாத்திரை அளவு நிறுத்தி கும்பகம் செய்யவும். பின்பு 10 மாத்திரை அளவு வெளியேற்றி ரேசகம் செய்யவும். பின்பு 10 மாத்திரை அளவு வெளியே சுவாசத்தை நிறுத்தி கேவல கும்பகம் செய்யவும் (வெளி கும்பகம்). இதை நாள் கணக்கில் வாரக் கணக்கில் மாதக் கணக்கில் பயிற்சி செய்து வரவும். அலட்டிக் கொள்ளாமல் சிரமம் இல்லாமல் செய்வது முக்கியம்.

கிரியை ஒன்பது

ஒன்பதாவது கிரியையில் நீங்கள் கும்பகம் செய்யும் நேரத்தை அதிகப்படுத்தி செய்து வரவும். அதுவும் கஷ்டப்படாமல் சவுகரியமாகவே செய்ய வேண்டும்.

இதன் மாத்திரை விகிதாச்சாரம் எப்போதும் 1 = 4 = 2 = 2 என்ற கணக்கில் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். 1. இழுத்தல், உள்ளே நிறுத்துதல், 2. வெளியே விடுதல், வெளியே நிறுத்துதல். இதை உங்கள் சவுகரியம்போல் 5, 10, 20 என மாத்திரைகளை கூட்டி செய்யலாம்.

ஆனால் விகிதாசாரம் மட்டும் 1=4=2=2 என இருக்க வேண்டும்.

உள்ளே 5 மாத்திரை பூரித்தால் 20 மாத்திரை = 10 மாத்திரை = 10 மாத்திரை.

உள்ளே 10 மாத்திரை பூரித்தால் 40 = 20 = 20. இப்படி எவ்வளவு பூரிக்கிறோமோ அதை இந்த விகிதா சாரத்தால் பெருக்கி பிராணாயாமம் செய்து வர வேண்டும்.

இதை 8 – 32 – 16 – 16 அல்லது 6 – 24 – 12 – 12 அல்லது 10 – 40 – 20 – 20 எப்படி வசதியோ அதுபோல் செய்து வர வேண்டும்.

இவைகளை இன்னும் பலவிதமாக நாடி சோதனை, பிராயாணாமம், உஜ்ஜயி பிராணாயாமம், பிஸ்தீரா பிராணாயாமம், பிரம்மரி பிராணாயாமம் என்று நான்கு விதமாயும் செய்யலாம். இவைகளை முதலில் பிராணாயாமம் 9 கட்டங்களை செய்து முடித்த பின்பு குருவிடம் கேட்டு அவர் முன்னிலையில் செய்வது நலம்.

இனி ஜலயோகம், மந்த்ர சித்தி யோகம், அஜபா ஜபம், யோக நித்திரை, அந்தர் மௌனம், உள்ளே பார்வையை செலுத்துதல், சிதாகாச தாரணை, திராதகம், அந்தர் திராதகம், நாத யோகம் ஆகிய நிலைகளில் யோகங்கள் இருக்கின்றன.

ஏற்கெனவே அஜபா ஜபம், யோக நித்திரை திராதகம், அந்தர் திராதகம் ஆகியவைகளைப் பற்றி சொல்லியுள்ளோம்.

இன்னும் சில யோகங்களைப் பற்றி பின்வரும் அத்தியாயங்களில் பார்க்கலாம்.

26. ஜப யோகம்

யோக வித்தையில் மிக சுலபமாக செய்யக் கூடியது இந்த ஜபயோகம் ஆகும். எல்லோரும் எந்த நிலையிலும் இந்த யோகத்தை செய்யலாம். ஜப யோகம் என்பது மனதை ஒருநிலையில் மந்திரத்தில் லயிக்க விட்டு அதை உணர்வில் நிறுத்துவதே ஆகும்.

இதற்கு ஒரு மந்திரம் வேண்டும். இந்த மந்திரத்தில் மனம் லயிக்க வேண்டும். மனது விரும்பும் மந்திர மாகவும் இருக்க வேண்டும். மந்திரத்தை சப்தமாக உச்சரிக்கும்போதோ மானசீகமாக ஜபிக்கும்போதோ சப்த அலைகள் மனதின் உள்ளே வியாபித்து அலை பாய்கிறது. இந்த மந்திர ஜபத்துக்கு ஒரு ஜபமாலை அவசியம் தேவை. 108 மணிகள் உள்ள ருத்ராட்ச மாலை, துளசி மணி மாலை, ஸ்படிக மாலை,

தாமரை மணி மாலை இது போல ஒன்று தேவை. மனதை மந்திரத்தில் நிறுத்தி ஒவ்வொரு உச்சரிப்புக் கும் மாலை மணிகளை விரல்களால் எண்ணி நகர்த்தி வர வேண்டும்.

அமைதியாக மந்திர ஜபம் செய்ய வேண்டும். இந்த சமயத்தில் மனதில் பல எண்ணங்கள் உதயமாகி வரும். ஆனால் அவைகளை கவனத்தில் கொள்ளாமல் மந்திர ஜபம் உச்சரிப்பதிலேயே கவனத்தை செலுத்தும் போது வேண்டாத எண்ணங்கள் தானே விலகி விடும்.

இந்த ஜபம் நான்கு வகைப்படும்.

1. வைகரி = சப்தமாக மந்திரத்தை வாயால் உச்சரிப்பது.
2. உபான்சு = மந்திரத்தை தான் மந்திரம் கேட்கும்படி உச்சரிப்பது.
3. மானசீகம் = முதல் இரண்டு முறைகளையும் பயிற்சி செய்யாமல் இந்த மானசீக முறையை செயல்படுத்து வது கடினம். இது சப்தமே வராமல் மனதால் மந்திரத்தை ஜபிப்பது ஆகும். இப்படி ஜபிப்பது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது ஆகும். இந்த ஜபத்தினால் சித்திகளை அடைய முடியும்.
4. லிக்கித் = எழுதுவது : நான்காவது முறை ஆகும். இதில் மந்திரத்தை ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் தினசரி நூற்றுக் கணக்கில் நீலம் அல்லது சிவப்பு, பச்சை நிற மையில் எழுதுவது ஆகும். எழுதும் போது மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி மனம் எழுது

வதிலேயே லயித்து இருப்பது ஆகும். இதில் எழுத்துக்களை எவ்வளவு சிறியதாக எழுத முடியுமோ அவ்வளவு சிறியதாக எழுத வேண்டும். எழுத்து மிக அழகாகவும் ஒழுங்காக வரிசையாகவும் இருப்ப துடன் கவனத்தை அதில் நிறுத்தி எழுத வேண்டும்.

இந்த மந்திர யோகத்தை மூன்று விதமாக செயல் படுத்துவார்கள்.

மூன்று பங்கு வைகரியாகவும் இரண்டு பங்கு உபான்சு முறையிலும் ஒரு பங்கு மானசீகமாகவும் ஆரம்பித்து பழகி வர வேண்டும். இந்த மந்திரத்தை குருமுகாந்தரமாய் உபதேசம் பெற்று தனது ஆயுள் பரியந்தம் விடாமல் ஜபம் செய்து வர வேண்டும்.

இந்த வைகரி என்னும் மந்திர உச்சாடனத்தை பல பேர் சேர்ந்து ஒன்றாகவும் உச்சரிக்கலாம். தனிப்பட்ட முறையிலும் வீட்டில் இருந்து செய்யலாம். கூட்டமாக இருந்து சாதனை செய்யும்போது ஒரு பக்தி ஏற்பட்டு லயிப்பு அதில் விழுந்து மனம் ஒரு நிலைப்பட்டு உச்சரிக்க முடியும்.

மனதுள் தனக்குக் கேட்கும்படி சொல்லிக் கொள் வதும் மானசீகமாக உச்சரிப்பதுமாகிய ஜெபமுறையை பெரும்பாலானவர்கள் தினசரி செய்து வருகிறார்கள். இந்த வகை மந்த்ர ஜபம்தான் பிரசித்தமாக இருக்கிறது. நம் நாட்டில் குரு உபதேசம் பெற்று இதை செய்து வருவதே முறையாகும். தனக்கு எந்த தெய்வம் பிடித்துள்ளதோ அதனுடைய மந்திரத்தையே சாதகர்கள்

ஜபம் செய்ய ஏற்று குரு மூலம் உபதேசம் வாங்கிக் கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

இந்த மந்திர யோக ஜபம் செய்யும் முறைகள் :

1. உங்களுக்கு விருப்பமான மந்திரத்தை தேர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். குருவினால் உபதேசம் வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்புதான் ஜபம் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
2. ஜபமாலைகள் முன் சொல்லியபடி ஏதாவது ஒரு மாலை 108 மணிகளுடன் இருக்க வேண்டும்.
3. வலது கை நடுவிரலில் ஜபமாலையை பிடித்துக் கொண்டு கட்டை விரலால் மணிகளை நகர்த்த வேண்டும். மற்ற விரல்கள் மாலையை தொடாத படி பார்த்துக் கொள்ளவும்.
4. அமைதியாக பத்மாசனம், சித்தாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் இருந்து கொண்டு இரண்டு கைகளையும் முழங்கால்களில் வைத்துக் கொண்டு வலது கையில் ஜபமாலையை மேலே சொல்லிய படி வைத்துக் கொள்ளவும். அல்லது ஜபமாலையை வலது கையில் பிடித்து நெஞ்சுக்கு நேரே வைத்துக் கொண்டும் ஜபம் செய்யலாம். எது வசதியோ அதுபடி செய்யவும். உடம்பின் மேலே ஒரு துண்டை போர்த்திக் கொண்டு ஜபமாலை தெரியா மல் செய்யலாம்.
5. ஜபமாலை மற்றவர்களுக்கு தெரியக் கூடாது. ஜபம் முடிந்ததும் மேற்படி மாலையை ஒரு

பட்டுப் பையில் போட்டு வைக்கவும். ஜபம் செய்யும் மாலையைக் கழுத்தில் அணியக் கூடாது.

6. மாலையில் மேரு என ஒரு முடி இருக்கும். அது வந்ததும் மாலையை திருப்பிக் கொள்ளவும்.

7. மானசீகமாக ஜபம் முதலில் செய்யவும். ஆனால் மனம் அலைபாயுமானால் மெதுவாக மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு செய்யவும். மனம் அடங்கினவுடன் மானசீகமாக ஜபம் மறுபடியும் செய்யவும்.

8. மந்திரத்தை நிதானமாகவும் அட்சரம் பிசகாமலும் ஒரே கதியில் அவசரமில்லாமல் உச்சரிக்கவும். மனம் அலைபாய ஆரம்பித்தாலோ அல்லது வேறு எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றினாலோ மந்திரத்தை வேகமாக உச்சரிக்கவும்.

9. ஜபம் செய்யும்போது ஆசாபாசங்களுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. எனக்கு அது வேண்டும், இதைக் கொடு என எண்ணக் கூடாது. ஜெபத்தினால் மனம் சுத்தமாகி எண்ணங்கள் அடங்கி மனம் அமைதியாக இருப்பதையே உணரவும். மந்திர சக்தியினால் மனம் அமைதிப்படும். அதை உணர வேண்டும்.

10. இந்த குரு உபதேசித்த மந்திரத்தை மிக ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். யாருக்கும் சொல்லவே கூடாது.

11. எப்போதும் இந்த மந்திரத்தை மனதிலேயே மானசீகமாக உச்சரித்துக் கொண்டே இருக்கவும். எந்த விதமான வேலையாய் இருந்தாலும் மந்திரத்தை மனதில் நினைத்துக் கொண்டே இருக்கலாம்.

12. கூடியவரை வடக்கு முகமாகவோ கிழக்கு முகமாகவோ உட்கார்ந்து ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

13. இந்த ஜபமானது மனதில் உள்ள பயங்களை போக்கி ஆசாபாசங்களை வெளியேற்றி வேண்டாத எண்ணங்களை அகற்றி விட உதவும்.

ஜபம் செய்யும் போது இந்த நினைவுகள், எண்ணங்கள் எல்லாம் தாமாகவே ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வெளியேறி விடும். அதை தடுக்க வேண்டாம். அப்படி எண்ணங்கள் வெளியேறி விட்டால் மறுபடி அவைகள் வராது.

இதனால் மனம் பரிசுத்தம் அடைந்து சித்த சுத்தி ஏற்படுகிறது. சம்ஸ்காரங்களையும் அதாவது கடந்த கால எண்ணங்களையும் வாசனைகளையும் எதிர்கால கற்பனைகளையும் ஒழித்து விடுகிறது.

மந்திர உச்சரிப்பில் மனதை லயிக்க வைத்து விட்டால் வேறு எண்ணங்களே வராது.

இப்படி உணர்வுடன் ஜெபம் செய்து வந்தால் மனம் அமைதிப்பட்டு மனதில் ஒரு தெளிவும் வாக்கு சுத்தமும் கண்களில் ஒரு தீட்சண்யமும் முக வசீகரமும் உண்டாகும்.

மேலும் இந்த ஜபத்தை அமைதியாகவும் உணர்வுடனும் செய்துவரும்போது உங்களுக்கு வேண்டியன யாவும் உங்களை தேடி வரும். சகலவிதமான சவுகரியங்களும் பாக்யங்களும் உண்டாகும்.

27. நாத யோகம்

நாதம் என்பது சப்தம் எனப்படும். இந்த நாத யோகத்தில் நான்கு விதமான சப்த நிலைகள் செயல் படுகிறது.

பரநாதம் என்பது இயற்கையின் சப்தம் ஆகும். இதன் சக்தி அசாதாரணமானது. இதனுடைய அதிர்வு அலைகள் எங்கும் ஊடுருவிப் பாயக் கூடியது. இது ஓம்காரம் என்று உபநிஷத்துகளில் சொல்லப்பட்டிருக் கிறது. இதன் தன்மையை ஜோதி என்கிறது உபநிஷத். ஓம் என்பது நிசப்தம். சப்தமில்லாத சப்தம். தியானத் தில் ஒளியாயும் நிசப்தமாகவும் விளங்குவது இந்த ஓம்காரம். ஓம் என்பது அனாகதத்தின் சப்தம். ஆதி சப்தம். மற்ற சப்தங்களில் இருந்து வித்தியாசமானது ஆகும். இந்த சப்தத்துக்கு எல்லையே இல்லாத நாதப் பிரம்மம் என்றும் பெயர் உண்டு.

பரநாதம் என்னும் தொனி கேட்கும் நிலைக்கு வந்து விட்டால் சமாதி சுலபத்தில் கூடும். சமாதிக்கு முந்திய நிலையில் பரயோகம், பரநாதம் சித்திக்கும்.

பச்யந்தி என்பது மனதின் சப்தம் ஆகும். கனவில் பார்த்துக் கேட்கும் சப்தம் ஆகும். மனதுக்கு அருகிலும் காதுக்கு தூரத்திலும் உள்ள சப்தம் இது.

மத்யமா என்பது பச்யந்திக்கும் பைகரிக்கும் இடைப்பட்ட சப்தம். பைகரியைவிட இதன் சப்த அலைகள் அதிகம் ஆகும். கிசுகிசுக்கும் சப்தம் போல இருக்கும்.

பைகரி என்பது பேச்சு, மற்றும் கருவிகளால் உண்டாக்கப்படும் ஓசைகள் ஆகும்.

நாதயோகிகள் உலகமே நாதத்தின் அதிர்வுகள் தான் என்கிறார்கள். இதைத்தான் பரப்பிரம்மம் என் பார்கள்.

நாதயோக சாதனை மூலமாகத்தான் இசைகளின் தொகுப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. பலவிதமான நாத பேதங்கள், சப்த பேத அலைகளினால் இசையின் ஏற்ற இறக்கங்கள் அமைந்துள்ளன. இந்த நாதமானது மனதைத் தொடுவதாகவே அமைந்துள்ளது. இதன் சப்த அலைகளை ராகம் என இசைவல்லுநர்கள் கூறி யிருக்கிறார்கள். இந்த இசையின் நாதமானது எல்லோ ருக்குமே ஏற்றது எனச் சொல்ல முடியாது. சிலருக்கு பிடிக்காது. பலருக்கு அனுபவிக்க முடியும்.

இப்படிப்பட்ட நாதயோகமானது ஐந்து வித நிலைகளில் உணரப்படுகிறது. ஸ்தூலத்தில், மனதில், பிராண சக்தியில், சூட்சும மனதில், ஆன்மீகத்தில் என சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இதன் ஒவ்வொரு நிலையும் மனதில் புகுந்து பல விதமான நிலைகளை கடந்து உள்மனது வரை ஆழமாகப் பாயும் திறன் உடையது. அதுபோலவே

காலை ராகம், சாயங்கால ராகம், நள்ளிரவு ராகம் என ராக பேதங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளில் மாலை வேளை இரவு வேளையில்தான் ராகங்களை அனுப விப்ப:தற்கு ஏற்ற நிலை இருக்கிறது. மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்து கண்களை மூடிக் கொண்டு நாதோ பாசனையின் சுகத்தை அனுபவிக்க முடிகிறது.

இருதயம், நுரையீரல், மூளை, இரத்த ஓட்டம் மற்றும் சரீரத்தின் உள்ளே இயங்கக் கூடிய கருவி களால் உண்டாகும் அதிர்வுகள்தான் சரீரத்தின் சப்தங் களாகும்.

வெளியுலக சப்தங்கள் அடங்கும்போது பிராண சக்தியின் சப்தங்கள் கேட்கத் துவங்குகிறது. இதைவிட நுண்ணியதாகிய ஆத்மாவின் சப்தத்தைக் கேட்க வல்ல வர்கள் நாதயோகிகள் ஆவார்கள். இந்த நாத யோகிகள் பிந்துவிலிருந்து எழுந்து வந்து கொண்டிருக்கும் ஆதி நாதத்தில் லயித்து அதிலேயே ஆனந்தபரவசத்தில் மூழ்கி திளைத்து இருப்பார்கள்.

பாகவத புராணத்தில நள்ளிரவில் கிருஷ்ண பரமாத்மாவானவர் தன் இருப்பிடத்தை விட்டு கானகத்துக்குள் சென்று விட்டார். பவுர்ணமி இரவாக வும் பனிக் காலத்தின் முதல் மாதமாகவும் அந்த நாள் அமைந்துவிட்டது. அங்கே பரமாத்மாவானவர் தனது புல்லாங்குழலை வாசிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார். அந்த நிசப்தமான இரவில் குழலோசையானது எங்கும் பரவ ஆரம்பித்து விட்டது. இந்தக் கண்ணபரமாத்மாவுடைய குழலோசையைக் கேட்டதும் கோபியர்கள் தங்கள்

வீடுகளில் இருந்து தங்கள் கணவன்மார்களை விட்டு எல்லாவற்றையும் மறந்து இந்த நாதம் எங்கிருந்து வந்ததோ அதை நோக்கி ஓடினார்கள். மேலும் அவர் கள் குழலூதும் கண்ணனைச் சுற்றி நடனமாடவும் தொடங்கிவிட்டார்கள். கொஞ்ச நேரம் கழித்து அவர்கள் அத்தனை பேரும் ஒவ்வொருவராய் தனித் தனியாக கிருஷ்ணனுடன் நடனமாடிக் கொண்டு இருப்பதை உணர்ந்தார்கள்.

ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் மட்டும் கிருஷ்ணனுடன் நடனமாடுவதாக உணர்ந்தார்கள்.

ஸ்ரீ பகவான் கிருஷ்ணனுடைய தத்துவம் மனதின் அந்தராத்மாவாகவும் அது புல்லாங்குழலின் நாதோ பாசனையில் லயித்து விட்டது என்றும் அதன் உணர்வு களை கோபிகாஸ்திரீகள் என்றும் வெளிஉலக உறவை மறந்தது தங்கள் கணவன்களை எனவும் தத்வார்த்த மாக இந்த நாத உபாசனை ரகசியத்தை பாகவதத்தில் விளக்கியிருக்கிறார்கள். கிருஷ்ணா என்பது ஒரு காந்தம் போலும் கோபிகைகள் உணர்வுகள் போலும் காட்டி யுள்ளனர். பச்யந்தி எனும் சப்த நிலைதான் இந்த வேணுகானமாக மிளிர்கின்றது. இந்த சப்தங்கள் கேட்கவில்லை. ஆனால் உள்ளுணர்வில் கேட்ட கோபிகள் இந்த உணர்ச்சிகளாக அனுமானிக்கப் படுகிறார்கள்.

சிலர் ஓம் என்பது முடிவில்லாத சப்தம் என் கிறார்கள். இன்னும் மற்றவர்கள் அந்த நாதம் தேனீக் களின் ரீங்கார நாதம் ஆகிய ம்ம்ம் என்கிறார்கள்.

இந்த ஆதி சப்தமானது ஆனந்த மய கோசத்துக்கு அப்பால் இருந்து வருவதாக நாத யோகிகள் சொல்லு கிறார்கள். சித்புருஷர்கள் உயர்ந்த ஞான யோக நிலையில் இந்த அண்டசராசரங்களுமே நாத வடிவாக ஓம்கரித்துக் கொண்டிருப்பதாகக் கூறி அவர்கள் அந்த நாத வெள்ளத்தில் லயித்து இருக்கிறார்கள். அண்ட சராசரங்களுமே சப்த பிரமன்தான் என்பது அவர்கள் முடிவு ஆகும்.

நாதயோக பயிற்சி

சப்தத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு ஆழ்மனதில் புகுந்து அதை அனுபவிக்க இந்த யோகத்தினால் முடியும்.

பல ஞானிகளும் மத ஆச்சாரியர்களும் மற்றும் பல மதத்தினரும் சப்தத்தின் அடிப்படையேதான் நாத யோகத்துக்கு வித்து என தெளிவாகக் கண்டு இருக்கி றார்கள்.

இந்த உலகத்தில் எல்லாமே அசைந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வஸ்துவும் அசையக் கூடியதுதான் எனக் கண்டறிந்தனர். இந்த அசையின் பகுதியே சப்தமாக விளங்குகிறது. சப்தத்தின் உணர்வே அசைவு. இதுதான் நடராஜ தத்துவம். பலவிதமான நுண்ணிய சிறிய பெரிய சப்தங்களின் தொழிற்பாடே சரீரத்தில் மனதின் தன்மைகளை நடத்திக் கொண்டே இருப்பதாக யோக நூல்கள் கூறுகின்றன. அதனால் உடலும் உள்ளமும் அந்த நாதப் பிரம்மத்தில் ஆன திடப் பொருளாகும்.

இந்த சாதனையை செய்வதற்கு ஆரம்ப காலத்தில் சாதகர்களுக்கு ஓர் அமைதியான நிசப்தமான இடம் தேவைப்படுகிறது. எந்தவிதமான வெளி சப்தமும் இல்லாமல் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். அப்படிப் பட்ட நிலைமை பின்னிரவுகளில் கிடைக்கும். ஆகவே இந்த நாத யோக அப்யாசம் செய்ய நினைப்பவர்கள் இரவு 2 மணிக்கு மேலும் காலை 5 மணிக்குள்ளாக வும் செய்தால் அமைதியான நேரமாக இருக்கும். ஏனெனில் இந்த அமைதியில்தான் எந்த ஒரு சிறு சப்தத்தையும் கேட்க முடியும்.

இந்த அமைதியான சூழ்நிலை உள்ள இடமாக இருந்தால் எப்போது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் இதை 15 நிமிடம் முதல் 30 நிமிடங்கள் வரை பயிற்சி செய்து வரலாம். பின்பு சவுகரியம் போல் நேரத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

ஆரம்ப பயிற்சி கிரியை

நாதானு சந்தான ஆசனத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்.

மனதையும் உடலையும் தளர்த்திக் கொள்ளவும். இப்போது அமைதியாக இருக்கிறீர்கள். இனி நீங்கள் இந்த தியானத்துக்கு மட்டுமே காத்து இருக்கிறீர்கள்.

இனி காற்றை உள்ளே சுவாசித்து வெளியே விடும் போது ஹம்மிங் சப்தத்துடன் தேனீக்கள் சப்திப்பது போல ம் என்று சப்தித்து வெளியே காற்றை விடுங்கள்.

வாயில் பற்களை கொஞ்சம் இடைவெளி விட்டு வைத்து வாயை மூடிக் கொள்ளவும்.

நீங்கள் வெளிவிடும் சப்தமானது ம்ம்ம் என்று தேனீயின் ரீங்காரம்போல இருக்க வேண்டும்.

இந்த ம் என்ற சப்த அலைகள் தொண்டையில் இருந்து தலை முழுவதும் போய் சேருகிற மாதிரி அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தவும்.

இந்த சப்தமான ம்ம்ம் என்பது தலை வரை போவதாக உணரவும். இப்படியே சுவாசத்தை இழுத்து ம்காரம் செய்து அதிர்வு நிலைக்கு போவதாக உணர்ந்து வெளியேற்றவும். இதை அரை நிமிடம் செய்யவும். அதாவது 30 செகண்டுகள்.

மனதை இந்த சப்த அலைகளில் லயிக்க வைத்து அதையே உணரவும். இனி எந்த ஹம்மிங் சப்தமும் செய்யாமல் வேறு எதாவது சப்தம் கேட்கிறதா என உன்னிப்பாக கவனிக்கவும். இப்படியே கவனித்துக் கொண்டே இருக்கவும்.

இப்போது ஒரு சப்தம் கேட்பதை உணர்வீர்கள். மிக தெளிவாக கேட்கும். அதன் தெளிவை, வேகத்தை உணரவும்.

உங்கள் மனதை உள்ளே கேட்கும் சப்தத்திலேயே லயிக்க வைத்து கவனித்து வரவும். மிக நுட்பமாக கவனிக்கவும்.

இப்படி நீங்கள் மிக நுட்பமாக கவனிக்கக் கூடியவர்களாக இருந்தால் இப்போது கேட்கும்

சப்தத்துக்குப் பின்னால் இன்னொரு நுட்பமான சப்தம் கேட்பதை உணர்வீர்கள். அது மிக மிக சிறிய சப்தமாக இருக்கும். ஆனாலும் அது கேட்கக் கூடியதாகவே இருக்கும். இப்போது முதல் சப்தத்தை விட்டு விடுங்கள். இப்போது அதன் பின் இருந்து வரும் இரண்டாவது சப்தத்தில் மட்டும் உங்கள் மனதை திருப்புங்கள். இப்போது இந்த புதிய சப்தத்திலேயே லயித்து இருக்க முயற்சி செய்யவும்.

இப்படியாக இந்த நாதயோக பயிற்சியை தொடர வும். உங்கள் உள் உணர்வுகள் உள்ளே இரண்டாவது சப்தத்தில் லயித்து இருக்கும்படியாக பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்யவும்.

இப்படி கவனமாக உன்னிப்பாக இரண்டாவது சப்தத்தை கவனித்து வரும்போது மறுபடியும் இந்த இரண்டாவது சப்தத்துக்குப் பின் வேறு ஒரு சப்தம் கேட்கும். விடாது அதில் நாட்டத்தை லயிக்கச் செய்து கவனிக்கவும். திரும்ப திரும்ப இப்படியே உள் சப்த அலைகளைக் கவனித்து வரும்போது அடுக்கடுக்காக சப்த அலைகள் வந்து கொண்டே இருப்பதை கவனிப்பீர்கள்.

இடைவிடாது இப்படியே ஒன்றுக்குப் பின் ஒன்று என அடுக்கடுக்காக வருவதை கவனித்து வரவும். கடைசி சப்தம் கேட்டவுடன் மற்ற சப்தங்களை ஒதுக்கி விடவும். இப்படி உள்ளே உள்ளே ஆழமாக போகப் போக மனமும் ஆழத்திற்குச் சென்று விடும்.

இந்த நிலையில் நீங்கள் சென்றால் அது உங்களை அற்புதமான தியானத்தில் கொண்டு வந்து விடும்.

முதல் ஆரம்ப பயிற்சிகளில் இரண்டாவது மூன் றாவது சப்தங்கள் கேட்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் அதனால் சோர்ந்து போய் விடாதீர்கள். மறுபடியும் பயிற்சியை விடாமல் தொடருங்கள். நிச்சயமாக நீங்கள் உள்ளே உள்ளே போய் சப்தங்களை கேட்பீர்கள்.

பழக்கத்தில் சுலபமாக வெளிச் சப்தங்களை ஒதுக்கி விட்டும் உள் சப்தங்களையும் ஒவ்வொன்றாக ஒதுக்கி அடுத்த சப்தத்தைக் கேட்கும் திறனும் உங் களுக்கு வந்து விடும். இப்படி கேட்கக் கேட்க மணி யோசை, வேணுகானம், பட்சிகளின் சப்தம் இப்படி யாக சப்தங்கள் பலவாறாக கேட்க ஆரம்பித்து விடும்.

உங்கள் ஆத்ம தரிசனத்துக்கு இது ஒரு சுலபமான யோக முறை ஆகும்.

இந்த நாதானுசந்தான யோகத்துக்கு செய்யக் கூடிய உஜ்ஜயி பிராணாயாமம் பற்றி முன் அத்தி யாயங்களிலேயே விபரமாய் சொல்லியிருப்பதை கவனித்து உஜ்ஜயி பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

நாதயோக பயிற்சி : இரண்டாவது கிரியை

அமைதியாக தியானத்தில் உட்காரவும். நாதானு சந்தான நிலையில் உட்காரவும்.

அதாவது ஒரு சிறிய மெத்தையை சுருட்டி அதின் மேல் இரண்டு பக்கம் காலை போட்டு சைக்கிள்

சீட்டில் உட்காருகிற மாதிரி உட்காரவும். இரண்டு முழங்கால்களின் மேல் இரு முழங்கைகளை ஊன்ற வசதியாக இருக்கும். கை பெரு விரல்களால் இரு காதுகளையும் அடைத்துக் கொண்டு முழங்கைகளை முழங்கால்கள் மீது ஊன்றிக் கொள்ளவும்.

இனி உஜ்ஜயி பிராணாயாமம் செய்யவும். இது முன்பே சொல்லப்பட்டு உள்ளது. நாக்கை வாயின் உள்ளே மடக்கி நுனி நாக்கை கூடியவரை உள் நாக்கு பிரதேசத்தில் அழுத்தவும். அப்படியே சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து அது முதுகு தண்டுக்குப் போவதாக உணரவும். வெளியே விடும்போது ஹம்ம் என்ற சப்தத்துடன் இவற்றை வெளியேற்றவும். நாக்கு உள் பக்கம் மடங்கி இருப்பதால் காற்று குழந்தை மூச்சு விடுவதுபோல் மெதுவாகத்தான் சப்தத்துடன் வரும்.

இதை பல முறை பயிற்சி செய்து பழகவும். உள் சுவாசம் முதுகு தண்டுக்குப் போவதாக உணரவும். விடும் சுவாசம் ஹம்ம் என தேனீ போல் சப்தத்துடன் அதன் அதிர்வு முதுகு தண்டு வரை போவதை உணர்ந்து அதனை உணர்வுடன் வெளிவிடவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். இப்படியாக சுவாசத்தை ம் என்று வெளியே விடும்போது மனதுள் ஓம் ஓம் ஓம் ஓம் என சொல்லி வரவும்.

முதலில் காதுகளை மூடிக் கொள்ளவும். பின்பு சுவாசத்தை உஜ்ஜயி பிராணாயாமப்படி உள்ளே கீழேயிருந்து மேலே இழுக்கவும். பின்பு தொடர்ந்து ஹம்ம் என்று சப்திக்கவும். இப்படி செய்யும்போது

மனதுள் ஓம் ஓம் ஓம் என்று உணர்வுடன் சொல்லி வரவும். இப்படியாக காதுகளை மூடிக் கொண்டு செய்யும்போது களைப்பு ஏற்பட்டு கைவலி ஏற்பட் டால் காதுகளை திறந்து விட்டு கைகளை முழங்கால் மேல் வைத்து இந்த பயிற்சி செய்யலாம்.

இதன் நோக்கம் சுவாசத்தை முதுகுத் தண்டு வழியாய் ஏற்றி தேனீபோல் ஹம்மிங் செய்து வெளியே காற்றை விடுவது ஆகும். அதே நேரத்தில் மனதுள் ஓம் ஓம் ஓம் என்று உணர்வுடன் மானசீகமாய் சொல் லவும் வேண்டும். இப்படி பல சுற்றுக்கள் செய்தபின் ஹம்மிங் சப்தத்தை நிறுத்தவும். எதுவும் செய்ய வேண்டாம். அமைதியாக அப்படியே உட்கார்ந்து இருக்கவும். ஆனால் விழிப்புடன் மனதுள் என்ன சப்தம் கேட்கிறது என உன்னிப்பாக கவனித்து வரவும்.

அமைதியாக இருந்து கவனித்து வரவும். மனதுள் ஒரு சப்தம் பின்னணியில் கேட்கும். இந்த இரண்டா வது சப்தத்தை கவனித்து கேட்கவும்.

பின்பு இந்த சப்தத்தின் பின்னால் ஒரு சப்தம் வரும். அதை கேட்கவும். இப்படியே அலையலையாய் சப்தங்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வரும். அப்போது பழைய சப்தத்தை விட்டு விட்டு புதிதாக வரும் சப்தத்தையே கேட்கவும்.

இனி நீங்கள் அமைதியாக தியானத்தில் உட்கார்ந்து இந்த நாத யோகத்தில் லயித்து இருக்கவும். மிக அற்புதமாக இருக்கும். உடல் ஒரு பரவச நிலையில்

இருக்கும். இனி நீங்கள் நினைத்த உருவத்தை மனக் கண் முன் கொண்டு வந்து நிறுத்திப் பாருங்கள். அப்படி நீங்கள் விரும்பும் உருவம் மனக் கண்ணில் நின்றதும் உங்கள் மனதை அந்த உருவத்தில் நாட்டி அதிலேயே லயித்து தியானத்தில் இருக்கவும். இப்படியாக மூன்று நிமிடங்கள் இந்த நிலையில் இருந்து அனுபவிக்கவும்.

இதுதான் நாத யோகத்தின் சிறப்பு நிலை ஆகும்.

28. மாண்டூகி கிரியை

இது தவளை போன்ற கிரியை ஆகும். இதற்கு பத்ராசனத்தில் உட்காரவும். கண்கள் திறந்தே இருக்கட்டும். உங்கள் உடலின் உட்காருமிடத்தில் மூலாதாரப்பகுதி நிலத்தில் படும்படி உட்கார வேண்டும். அப்படி மூலாதார சக்கரம் தரையில் படவில்லை என்றால் அந்த இடத்தில் ஒரு துணியை சுற்றி வைத்து மூலாதாரத்தில் அழுத்தி உட்காரவும். உங்களது கைகளை முழங்கால்களின் மேல் வைத்துக் கொண்டு அகோசரி முத்திரை செய்யவும்.

அகோசரி முத்திரை என்பது மூக்கு நுனியில் பார்வையை லயிக்கச் செய்வது ஆகும்.

இப்படி இந்த அகோசரி முத்திரையில் இருந்து கொண்டு நாசி நுனியில் பார்வையை நிறுத்தி சுவாசத்தை கவனிக்கவும். மூக்கின் வழியாக உள்ளே வெளியே போய் வருவதை கவனித்து வரவும். அதே சமயத்தில் வாசனையில் மனதை லயிக்க வைக்கவும். உங்களது சூட்சும சரீரத்தின் வாசனையை நீங்கள்

உணர வேண்டும். அந்த வாசனை சந்தன மணம்போல் இருக்கும். இந்த வாசனையை உணர வேண்டும்.

இப்போது கண்கள் விழித்துக் கொண்டே இருப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால் மூடி விழித்து விட்டு பின்பு பார்வையை நாசி நுனியிலேயே நாட்டவும். இந்த முத்திரையில் இருந்து சூட்சும சரீர வாசனையை சந்தன மணத்தில் அனுபவித்து அதில் மயங்கி விட வேண்டாம். ஏனென்றால் இந்த சந்தன மணத்தில் லயித்து இருந்தால் ஆனந்தமாகத்தான் இருக்கும். ஆதலால் கொஞ்ச நேரம் அனுபவித்து விட்டு எழுந்திருக்கவும்.

ஆனால் இதில் இருந்து விடுபட மனம் வராது.

29. தாடன கிரியை

குண்டலினி சக்தியை தட்டி எழுப்புவது இந்த கிரியை ஆகும்.

இதற்கு பத்மாசனத்தில் நேராக உட்கார்ந்து கொள்ளவும். கண்கள் திறந்தே இருக்கட்டும். இனி உங்களது உள்ளங்கைகளை தரையில் வைக்கவும். இடுப்பின் இரு பக்கமும் கையை வைக்கவும். விரல்கள் முன் பக்கம் நீட்டி இருக்கட்டும்.

உங்கள் உடலை சற்றே பின்னுக்கு சாய்க்கவும். சாய்த்து ஆகாச முத்திரையை செய்யவும்.

ஆகாச முத்திரை : அமைதியாக பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனத்தில் உட்காரவும். நாக்கை மடித்து

உள்ளே செலுத்தவும் (கேசரி முத்திரை). உஜ்ஜயி பிராணயாமம் செய்யவும். சாம்பவி முத்திரை யில் இருக்கவும். அதாவது பார்வையை புருவ மத்தியில் நாட்டவும்.

இனி தலையை பின்புறமாக கொஞ்சம் சாய்க்கவும். தலை அதிகம் பின்னால் சாயக் கூடாது. இதுதான் ஆகாச முத்திரை. இதில் இருந்து சுவாசத்தை வாயின் வழியாக உஜ்ஜயி முத்திரையில் உள்ளே இழுக்கவும். இப்படி காற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது அந்த சுவாசம் உள்ளே கீழ்நோக்கி போக வேண்டும். இந்த சுவாசமானது மூலாதார சக்கரத்தால் இழுக்கப்பட வேண்டும்.

இப்போது மூலதார சக்கரத்தை உணரவும். சுவாசம் அதில் வந்து இருப்பதை உணரவும். பின்பு லேசாக மூலபந்தம் செய்யவும்.

இப்போது தரையில் பதிய வைத்த கைகளை அழுத்திக் கொண்டு உடம்பை மெதுவாக மேலே தூக்கவும். பின்பு மெதுவாக உடலை கீழே விடவும். இதனால் மூலாதார சக்கரம் லேசாக தட்டப்படுகிறது. இப்படியாக கையை தரையில் பதித்து உடலை மேலே தூக்கி பின் கீழே விட்டு அழுத்தவும். இப்படி 4 – 5 முறை செய்வதால் மூலாதாரம் தரையில் பட்டு ஓர் அசைதல் ஏற்படும்.

இதை மெதுவாக செய்ய வேண்டும். வேகமாக செய்யக் கூடாது.

இப்படி மூன்று முறை உடலை தூக்கி இறக்கி பின் சுவாசத்தை உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தில் வெளியே விடவும்.

சுவாசமானது இப்போது தனது சேமிப்பு கிடங்கான மூலாதாரத்தில் இருந்து சுற்றி அலைந்து மேலே கிளம்பும். இந்த கிரியையை ஏழு தடவை செய்யவும்.

இப்படியாக ஆகாச முத்திரையில் இருந்து கைகளை ஊன்றி சுவாசத்தை வாயில் இழுத்து உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தில் மூலாதாரத்துக்கு அனுப்பி கைகளை தரையில் அழுத்தி உடலை தூக்கி கீழே விடும் கிரியையை 11 தடவை செய்யவும். இதை ஒரு மாதம் பழகி வரவும்.

உடலை தூக்கி கீழே விட்டதும் சுவாசத்தை வெளியே விட்டு விடவும். பின்பு இழுத்து ஆகாச முத்திரையில் இருந்து திரும்ப கிரியையை செய்ய வேண்டும்.

ஆகாச முத்திரையில் இருந்து சுவாசத்தை உள்ளே உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தினால் முதுகு தண்டுவடம் வழியாய் மூலாதாரத்தில் இறக்கி நிறுத்தி உடலை தூக்கி கீழே இறக்கி அமுக்கும்போது மூலாதாரம் தடைப்படுகிறது. அப்போது குண்டலினி அசைவு ஏற்படுகிறது.

இதைத்தான் தாடனம் அல்லது தடவுதல் என்பர்.

30. நௌமுகி கிரியை

இந்த கிரியையால் ஒன்பது வாயில்களையும் அடைக்க வேண்டும்.

இதற்கு சித்தாசனம் அல்லது சித்தயோனி ஆசனத்தில் உட்காரவும். உட்காரும்போது மூலாதார ஸ்தானத்தில் ஒரு துணியை சுருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இரு தொடைகளுக்கும் குறி ஸ்தானத்துக்கும் அடியில் மெத்தை போல துணியை மடித்து வைத்து அந்த இடம் அழுத்துகிற மாதிரி உட்கார வேண்டும். மலத்துவாரத்துக்கும் குறிக்கும் இடைப்பட்ட பிரதேசம் தான் மூலாதாரம் ஆகும். அங்கே அழுத்தி உட்கார வேண்டும்.

இனி இப்படி உட்கார்ந்து சுவாசத்தை பூராவும் வெளியேற்றவும். தலையை முன் பக்கமாக சாய்க்கவும். மனதுக்குள்ளாகவே மூலாதாரம் மூலாதாரம் என சொல்லிக் கொள்ளவும்.

இனி சுவாசத்தை உஜ்ஜயியாக உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே அந்த சுவாசம் பிந்து ஸ்தானமாகிய ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கு போகிறதாக உணர்ந்து தலையை நிமிர்த்தவும்.

இப்போது யோனி முத்திரையை செய்யவும். அதாவது கட்டை விரல்களால் காதுகளை மூடி இரு கண்களையும் ஆள்காட்டி விரலால் மூடியும் நாசி துவாரங்களை நடு விரல்களால் அடைத்தும் மேல் உதட்டை மோதிர விரலாலும் கீழ் உதட்டை சிறு விரலாலும் அடைத்துக் கொள்ளவும்.

உடனே மூலபந்தமும் வஜ்ரோலி முத்திரையும் செய்யவும். இப்போது முதுகு தண்டுவட பாதையை பிந்து ஸ்தானம் வரை மனக் கண்ணால் பார்க்கவும். இப்போது பளபளப்பான ஒரு சூலம் மூலாதாரத்தில் அடிப்பாகம் நட்டப்பட்டு முதுகுத் தண்டு வழியாக அந்த சூலத்தின் மூன்று முனைகளின் நடுபகுதி கொஞ்சம் பெரியதாக இருந்து அந்த முனை பிந்து ஸ்தானத்தை தொட்டு இருப்பதுபோல் பார்த்து உணரவும்.

இந்த சூலத்தின் முனைகள் கூராக இருக்கும் படி உணரவும். இப்போது இந்த திரிசூலத்தின் முனை கொஞ்சம் மேலே எழும்பி பிந்து ஸ்தானத்தில் பாய்வ தாக உணரவும். இப்படி சூலம் மேலும் கீழுமாய் சென்று பல முறை பிந்து ஸ்தானத்தை குத்தி அதனுள் பாய்வதை உணரவும். அப்படி ஒவ்வொரு தடவை சூலம் குத்தும்போதும் பிந்துவுள் பாய்கிறது. பிந்துவுள் சூலம் பாய்கிறது என மனதுள் சொல்லவும். பின்பு வஜ்ரோலி முத்திரையில் இருந்து விடுபட்டு மூல பந்தத்தையும் நீக்கவும். இனி கைகளை எடுத்து கீழே கொண்டு வந்து அடைத்த வாசல்களை திறந்து விடவும்.

பின்பு உஜ்ஜயி ரேசகமாக சுவாசத்தை வெளியேற்ற வும். அதாவது சுவாசம் பிந்து ஸ்தானத்தில் இருந்து மூலாதாரத்துக்கு வர வேண்டும். இதை உணரவும். இதுதான் வெளியேறுதல் என்பது. மூலாதாரத்துக்கு

சுவாசம் வருதல் ஆகும். அப்போது மூலாதாரம் மூலாதாரம் என பலமுறை சொல்லவும். இனி தலையை கொஞ்சம் முன் பக்கம் சாய்த்து சுவாசத்தை உள்ளே பூரித்து அது மூலாதாரத்திலிருந்து பிந்துஸ்தானத்துக்குப் போவதாக உணர்வுடன் நினைத்துக் கொண்டு மேலே சொன்னபடி கிரியைகளை தொடர்ந்து செய்யவும்.

இப்படியாக ஐந்து சுற்றுக்கள் செய்து பின்பு சுவாசத்தை ரேசகம் செய்து இதை முடிக்கவும்.

இதை தாரணை செய்து பழகும் முறை என்றும் சொல்லப்படும்.

31. சாம்பவி முத்திரை விளக்கம்

முன்பு சாம்பவி முத்திரை எப்படி அப்யசிப்பது என சொல்லியுள்ளோம். இதன் சக்தி என்ன, எப்படி இதை முறையுடன் செய்வது என பார்ப்போம். இதை பார்வதி தேவியின் புஷ்பம் எனவும் சொல்வார்கள்.

இதற்கு பத்மாசனம், சித்தயோனி ஆசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமரவும். கண்களை மூடிக் கொண்டு கேசரி முத்திரை செய்யவும். உள்ளே ஒரு தாமரை மலரைக் மனக் கண்ணால் பார்க்கவும். அதன் தண்டு பசுமையாக நீண்டு கீழே வருவதாகவும் பார்க்கவும். இந்த தாமரை மலர் மூடி இருப்பதாக காணவும். இந்த தாமரை மொட்டுக்குக் கீழே சிறிய இதழ்கள் இளம் பச்சை நிறத்தில் இருப்பதையும் அகக் கண்ணால் காணவும்.

இந்த தாமரை மலர் பிங்க் வண்ணத்தில் அதாவது தாமிர வண்ணத்திலும் நரம்புகள் சிவப்பு நிறத்திலும் இருப்பதாக காணவும்.

இந்த தாமரை தண்டானது முதுகு தண்டு வழியாக மூலாதார சக்கரத்தின் வரை வருவதையும் கவனிக்கவும். தாமரை மலர் சகஸ்ர தளத்திலும் தண்டு மூலாதாரத்தி லும் முதுகு தண்டு வழியாக சொருகி இருப்பதாக பாவித்து அகக் கண்ணால் பார்க்கவும்.

இனி சுவாசத்தை ரேசகம் செய்து தாமரை தண்டின் அடிப்பாகம் மூலாதாரத்தில் இருப்பதை உணரவும். உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தில் சுவாசத்தை பூரகம் செய் யும்போது சுவாச உணர்வானது மூலாதாரத்தில் இருந்து தாமரைத் தண்டு வழியாக மேலே ஏறுவதை உணரவும். இப்படி மேலே ஏறுவதை ஒரு புழுவானது மூலாதாரத் தில் உள்ள தாமரை தண்டின் உள்ளே ஊர்ந்து மெது வாக ஏறிக் கொண்டு இருப்பதாக உணரவும். சுவாசம் பூரித்து முடிந்ததும் அது மூடி இருக்கும் சகஸ்ர தளத்தில் உள்ள தாமரை மலர் மொட்டுக்குள் வந்து முடிவதாயும் உணரவும். சுவாசத்தை கும்பகம் செய்து சகஸ்ரதளத்தில் உள்ள தாமரை மலர் மொட்டுக்குள் சுவாசம் இருப்பதை அகக் கண்ணால் உணரவும். இப் போது நீங்கள் மூடிய தாமரை மலருக்குள் இருக்கி றீர்கள். அதை நீங்கள் வெளியே இருந்தும் பார்க்க முடிகிறது. அப்போது தாமரை மலர் மெதுவாக விரிய ஆரம்பிக்கிறது. அப்படி தாமரை மலர்ந்தவுடன் நீங்கள் அதன் மத்தியில் உள்ள மகரந்த காம்புகள் மஞ்சள்

நிறமாக இருப்பதையும் காணவும். பின்பு மறுபடியும் இதழ்கள் மெதுவாக மூடிக் கொள்கிறது. உடனே மறுபடியும் தாமரை மலர் விரிகிறது. பின்பு தாமரை மலர் சுத்தமாக மூடிய பின்பு நிதானமாக உனது உணர்வை சகஸ்ரதளத்தில் இருந்து மூலாதாரத்துக்குக் கொண்டு வரவும். அதே நேரத்தில் உஜ்ஜயிரேசகம் செய்து அதன் அலைகள் மூலாதாரத்தில் வந்து இறங்கு வதையும் உணரவும்.

இப்படியே கொஞ்ச நேரம் மூலாதாரத்திலேயே இருக்கவும்.

மறுபடியும் முன் மாதிரியே சுவாசத்தை உஜ்ஜயி மூலம் உள்ளே நிதானமாக இழுத்து அது மேலே ஏறி போவதை உணர்ந்து, சகஸ்ரதளம் அடைந்ததும் கும்பகம் செய்து முன் மாதிரியே கிரியைகளை செய்து கீழே வரவும். இந்த மாதிரி இந்த கிரியையை 11 தடவை செய்து பழகி பின்பு முடித்துக் கொள்ளவும்.

இதுவும் தாரண கிரியைகளை சேர்ந்த முத்திரை ஆகும்.

32. பிராண ஆகுதி

பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் ஏதாவது ஒன்றில் அமைதியாக உட்காரவும். கண்களை மூடிக் கொண்டு அமைதியாக சுவாசம் விடவும். இறைவன் கைகள் உங்கள் தலையை தொடுவதாக உணரவும். அப்படி உங்கள் தலையில் வைக்கும் கையில் இருந்து

பிராண சக்தியானது உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவு வதை உணரவும். முதுகு தண்டு வழியாக ஊடுருவி பிராண சக்தி பரவுவதையும் உணரவும். உங்கள் உடல் முழுவதும் ஒரு மின் சக்தி பரவி வருவதையும் குளிர்ச்சியும் உஷ்ணமும் மாறி மாறி பரவுவதையும் உணர்வீர்கள். இந்த பரவும் சக்தி மூலாதாரம் வரை பரவி ஒரு பரவசத்தை உண்டாக்கும்.

இப்படியாக உங்களது மனதை அடக்கி உள்ளே செலுத்தி மேலே சொன்ன கிரியைகளை செய்யும் போது மனம் அடங்கி வேறு சிந்தனைகள் ஏற்படாமல் உங்களுக்கு அமைதி கிடைக்கும். அதனால் இந்த கிரியைகளின் பலன்களை அனுபவித்து பலன் அடையலாம்.

தாரணையில் இருக்கையில் சுகாசனத்தில் இருந்து பிரணவத்தை 2000 தடவை மனதில் உச்சரித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

நாசி நுனியில் நாட்டம் வைத்து ஒரு நாழிகை அசைவின்றி இருக்க வேண்டும்.

சுவாசத்தை அடிக்கடி பூரித்து நாவை விழுங்கி சுவாச பந்தனஞ் செய்து 3 – 4 நாழிகை வரை நாவில் ஊறும் உமிழ்நீரை விழுங்கிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

மேலே கூறியபடி இருந்து வலது காதில் உண்டாகும் சப்தத்தை இடது காதினால் 4 – 5 நாழிகை

வரை கேட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவை களைப் பழகுதல் தாரணை எனப்படும்.

தியானமாவது இந்திரியங்களின் சலனத்தைக் அடக்கி (கெடுத்து) மனோலயப்படுத்தி அமைதியாக இருந்து இரண்டு மூன்று நாழிகை வரை சுவாசத்தை பந்தனம் செய்து நாடிகளை ஸ்திரப்படுத்தி அசையாமல் இருந்து ஆத்ம தரிசனம் செய்தல் ஆகும்.

இதை அப்யசிப்பவர் சுகாசனத்தில் இருந்து சிரசு, கழுத்து, சரீரம் இவைகளை நேரே நிறுத்தி கீழே சொல்லியபடி சாதனைகள் செய்ய வேண்டும்.

1. சுகாசனத்தில் இருந்து 10,000 முறை பிரணவத்தை கண்டத்தில் உச்சரித்துக் கொண்டு இருப்பது.
2. ஐந்து முதல் 10 நாழிகை வரை புருவ மத்தியில் நாட்டம் வைத்து இருத்தல்.

இவைகளை செய்து அப்யசித்து பழகி வர வேண் டும். சமாதியாவது சுவாசபந்தனம் செய்து நிர்விகல்ப சமாதியில் இருப்பது ஆகும். இப்படி இருந்து விட்டால் மழை, காற்று, வெயில் ஆகியவைகளால் சரீரம் பாதிக்கப்படாமல் பல காலம் நிலைத்து நிற்கும். இவர்கள் உலக பந்தங்களில் இருந்து விடுதலை பெற்றவர்கள் ஆவார்கள்.

சுவாசம் அசைய மனம் அசையும். சுவாசம் நிற்க மனம் நிற்கும்.

இப்படி சுவாசத்தை பந்தப்படுத்தி இருப்பது சமாதி ஆகும்.

1. கேவல கும்பகத்தில் நிற்றல்
2. இரண்டு லட்சம் வரை கண்டத்தில் பிராணவத்தை உச்சரித்தல்.
3. ஐந்து, பத்து நாள் வரை சுவாச பந்தனம் செய்து பழகுதல்.

இப்படிச் செய்து பழகினால்தான் சமாதி நிலை ஏற்பட சாத்தியம் ஆகும். இராஜயோகி இந்த சமாதியில் இருக்கையில் சர்ப்பம் தீண்டினாலும் எந்த துன்பத்திற்கு ஆளானாலும் ஒன்றும் பாதிக்காது. தேகம் கெடாது. சரீரம் ஜலத்தில் எத்தனை காலம் இருந்தாலும் ஒன்றும் ஆகாது. சரீரம் உலராது. ஆகாரம் தேவையில்லை. யோகி எப்போது சமாதி கலைந்து விழிக்கிறாரோ அப்போது இருதய கமலம் விரிந்து நாடிகளுக்குச் சலனம் உண்டாக்கி சுவாசம் திரும்பி அசைவு பெற இந்திரியங்கள் அதனதன் செயல்களைச் செய்யத் தொடங்கும். சமாதி என்பது மனதின் சம்பந்தம் முழுவதும் விட்டு பிரும்ம சொரூபத்தில் நிற்பது ஆகும்.

மேலே கூறிய யோகத்தில் இயமம் முதலாக சமாதி வரை எட்டும் முறையே யோகத்துக்குரிய எட்டுவித படிகளாகும்.

1. இயமம் முடித்தவர்கள் இறைவன் அருளால் தேவ பதவி அடைவார்கள்.
2. நியமம் முடித்தவர்கள் இறையருளினால் முனிவர்கள் எதிர்கொண்டழைக்க பரலோகம் அடைவார்கள்.

3. ஆசனம் முடித்தவர்கள் தவங்களை முடித்தவர் களாய் சங்கநிதி பதுமநிதி சிந்தாமணி முதலிய போகங்களை அனுபவிப்பார்கள்.

4. பிராணாயாமம் முடித்தவர்கள் எட்டு வகை கும்பகங்களை செய்து முடித்தார்களானால் சகல வித சித்திகளும் பெற்று தேவர்களாவார்.

5. பிரத்யாகாரம் முடித்தவர்கள் சாலோக பதவியை அடைவார்கள்.

6. தாரணை முடித்தவர்கள் இறப்பு இல்லாதவர்களாக எங்கும் இருப்பார்கள்.

7. தியானம் முடித்தவர்கள் யோக சமாதியில் உள்ள வர்கள், ஏழு உலகிலும் சஞ்சாரம் செய்ய வல்ல வர்கள் ஆவார்கள். அமிர்த தாரணை செய்தவர்கள், என்ன நினைக்கிறார்களோ அந்த இடத்தில் இருப் பார்கள்.

8. சமாதி முடித்தவர்கள் பிரம்ம நிலையை அடை வார்கள்.

33. உண்மை உபதேசம்

சிவத்தைப் பேணுதல் தவத்திற்கழகு என்பது முன்னோர் வாக்கியம். பஞ்சேந்திரியங்களை அடக்கி நிறுத்தி மனதை அலைய விடாமல் அறிவையும் அன்பையும் சிவனிடத்தில் நிறுத்தி, ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் அமர்ந்து பஞ்சாட்சரம், மகா காரண பஞ்சாட்சரம், சடாட்சரம் அல்லது அஷ்டாட்சரங்களில்

ஏதாவது ஒன்றைப் பிடித்து தியானத்தில் இருக்க வேண்டும். நா அசையாமல் உமிழ்நீர் விழுங்கப்பட்ட இடத்தில் சிங்கென்று இருக்கவும். இதுதான் பேசா மந்திரம். இதுதான் மவுன தீட்சை ஆகும். இந்த உபதேசத்தை நந்திகேசுரர் திருமூலருக்கு அனுக்கிரகித் தருளினார்.

"ஒன்றான மகாரம் உருக்கு மனோன்மணி
பெண்ணாளுஞ்சிகாரம் பரிசித்த சதாசிவம்
தன்னான இரண்டையுந் தாக்கிடில் பூரணம்
கண்ணாரக் கண்டு களித்து நான் பார்த்திட்டேன்"

என்றனர். இந்த உபதேச நிலையில் நின்றபடியால் திருமூலரும் சொல்லியிருக்கிறார்.

சிவமயமென்று முன்னே சொல்லிய பிரகாரம் பார்த்திட்டால் அறுகோண வீட்டில் சிகாரம் நிற்கும் பாவனையால் 'சிங்'கென்றிருக்கவும். கண்ணுடன் கண்ணை பெருவிழியாய் விழிக்காமலும் கண்ணின் இமை மூடாமலும் அரைக் கண் பார்வையாய் தூங்குகிற பாவனையாய் கண் விழி சுருக்கி இரண்டு கண் பார்வையையும் மூக்கின் நுனியின் மேல் சிகாரத் தின் எழுத்தை நோக்கின பாவனையாய் மேலும் கீழும் பாராமல் நடுநிலையிலே கண் சிமிட்டாமல் பார்க்கவும். கண்டஸ்தானத்தில் 'சிங்' என்று நிறுத்திக் கொண்டிருக்கவும். இந்த குருவாக்கியப்படி நின்று பார்த்தால் அங்கு மேல் மூலாதாரம் தொடங்கி பிராண வாயு உச்சியின் வழியாக புறப்பட்டு மூக்கு நுனியின் கீழே வந்து சுவாசம் வெளியே போகிற சிகார எழுத்தை

விடாமல் இரண்டு கண்ணின் பார்வையை எங்கும் ஓட்டாமல் பார்க்கிறபோது மகா சொரூபமானது மேல் மூலாதாரத்தில் இருந்து நாதம் ஜொலிக்கும். அந்த நாத ஓசையே உயிர். அந்த சத்தத்தை கவனித்துக் கேட்கும் போது அது பிரணவ சப்தமாய் ஓம் என்ற ஓசையே கேட்கும்.

அதை நன்றாய் நிதானித்துக் கேட்க வேண்டும். அந்த ஓசையாகிய வடிவம் உயிர். அந்த உயிரான சத்தந்தான் நாதம் எனப்படும். இந்த நாதங்கள் முன்பு பலவிதமாகச் சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. இந்த நாதம் எல்லாம் வஸ்துவின் சொரூபம் ஆகும். இந்த நாதத்தில் ஊன்றி நிதானித்து கேட்டால் நிரா மயமாய் நிரஞ்சனமாய் எங்கேயோ கேட்கிறாற்போல் பல பல சத்தங்கள் கேட்கும். அப்போது அந்த நாதத்தை உற்றுக் கேட்டால் ஓம் என்று இரமிக்கும். இப்படி இரமிப் பதால் ஆத்மா ராமனென்றும் சிவராமமென்றுஞ் சொல்லப்படும். இதில் இரமித்து ஜொலிக்கும் நாதம் எல்லாவற்றிலும் ஓங்கார பிரணவ சப்தம் ஒன்றே நன்றாக கேட்கும்.

சின்மயமான 'சிங்'கை தான் இருத்திக் கொண்டு மூக்கு நுனியிலே நாட்டம் வைத்து ஓங்கார ஓசை ஒன்றையே கேட்டுக் கொண்டு அந்த சப்தத்தில் மனதையும் அறிவையும் ஒன்றாக்கி புருவமத்தியில் கவனிக்க உண்மை விளங்கும். பூஜா நிஷ்டை காலத்தில் மனதையும் அறிவையும் ஒன்றாக சேர்த்து நிறுத்தி நாட்டத்தை நோக்கினால் மனது வேறெங்கும்

செல்லாது. நெரித்து இரு கண் கடுக்க உன்னிப்பாய்ப் பார். பூரணத்தில் கருத்து வைத்து கலந்து கூடு. இந்தப் படி பிரணவ ஓசையின் வழியே உற்று உள்ளே பார்த்துக் கேட்கிறபோது அந்த ஓங்கார எழுத்தே உயிராகத் தோன்றும். (.) செவியும் கண்ணும் சேருமிடத்தில் மின்னல் ஜொலிக்கும். ஓமென்ற பொருள் உடம்பில் வெளியாம். எப்படியெனில் உன் உயிராகிய நாத ஓசையின் வெளியான மேல் விண்ணாகிய சிதாகாசம் (சிதம்பரம் – ஏகாம்பரம் – பொன்னம்பலம்) தோன்றும். அதில் சக்தியாகிய ஈஸ்வரியைக் காணும்படி நடன விலாசத்தால் நடனம் செய்திடும். அந்த ஆனந்த நடனம் இன்னவிதமென்று சொல்லப்படாததினால் ஜீவன் தன்மையான பரஞ்சுடரே ஒளி செய்ய அதுவே பிரகாசமாகி விடும். இது இரகசியம். அனுபவத்தில் தோன்றும்.

இந்த நாத ஓசையெல்லாம் ஜோதியில் அடங்கிப் போகும். ஜோதி மேலாகி சகல ஜீவராசிகளின் ஜோதி ஏகமாய் தோன்றும். ஆறாதார இடங்கள் இந்த ஜோதி யில் அடங்கி பிரகாசிக்கும். அப்போது உயிராகிய நாத ஓசை போய் அவனாகக் காணும். அது சத்தாம். அவனாகக் காணும் நீ என்றதும், அவன் அவன் என்றதும் நீயே. நீ, நான் என்பதும் போய் தானாய் சிவரூபமே மெய் யாய் எங்கும் பரஞ்சோதியே தோன்றியும் தோன்றாது போலாம். அந்த ஜோதியே சிவரூபம்.அந்த வியாபகமே விஷ்ணுவாகிய வாசுதேவன். சிவரூபமே ஜீவரூப மாகும். சிகாரமே ஜோதி – சிகாரமே நாதம். 'ஆ'காரமே

சிவம். 'அ'காரமே பிரம்மா. 'உ'காரமே விஷ்ணு. உகாரமே நாத சக்தி. மகாரமே நாதம். மகாரமே மனதுடன் கூடிய அறிவு, அது மவுன வடிவு.

ஓசை, நாதம், தரிசனம், விந்து. இந்த நாத விந்தை ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும். எழுத்துக்களல்ல இவைகள். சாதக காலத்தில் தீட்சையில் தெரியும். தன் உயிராகிய நாதவோசையை கேட்டு அந்த நாத ஓசையிலே விந்து தரிசனமாக வேண்டும். இப்படிக் கண்டால் சாயுச்சிய பதவியாகும். உன் உயிராகிய நாதம் அந்தச் சிவனிலே அடங்கிப்போக வேண்டும். அந்தச் சிவனே காரணமாகக் காண வேண்டும். இருளே அதிகமாயிருக்கும். பின்பு குமரியிருட்டாய் காணும். கட் செவியாகிய பாம்பைப்போல் கேட்கிறதும் காண்கிறதும் கண்ணேயாகும். மற்றொன்றும் தோற் றப்பட மாட்டாது. பிரதி தினம் இரவில் நல்ல நிசியில் எழுந்து தனக்கிஷ்டமான ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து குமரி இருட்டைப் பார்த்து நாதத்தைக் கேட்க வேண்டும். அதிக நினைப்பு புகாமல் சரிவர பார்க்க வேண்டும். இப்படி பார்த்து வந்தால் சிவயோக மார்க்கத்துக்கு வழி காட்டும். இதைப் பழக்கஞ் செய்ய எல்லா சித்திகளையும் கொடுக்கும். மந்திரமல்ல, தந்திரமல்ல. பேச்செல்லாம் நாவினாலே. மவுனத் தியானம் பண்ணுவது மனதினாலே. .வேத முடிவிலே நின்ற வேதாந்தமாகும்.மற்ற சகலமும் பயனற்றது. ஆதி காலத்தில் பரமேஸ்வரர் வடவாலின் கீழ் தக்ஷிணா மூர்த்தமாய் எழுந்தருளி அகஸ்தியர் முதலானவர் களுக்கும் சனக, சனந்தன, சனத்குமார, சனஸ்ஸுஜாதர்

என்கிற நால்வருக்கும் இவைகளை உபதேசித்து சின் முத்திரையைப் பிடித்துக் காட்டினார் என்று பார்வதி நந்திதேவருக்குச் சொல்ல நந்தி தேவர் திருமூலருக்குச் சொல்லி உண்மையை உபதேசமாகப் பெற்றார். இந்த உண்மை உலகில் ரிஷிகள் மூலமாயும் சித்தர்கள் மூல மாயும் உபதேசமாய் வருகின்றது. இந்த உண்மையை ஆயிரத்தில் ஒருவர் தெரிந்து இருப்பார்கள் என்று சற்குரு சொல்லி முடித்தார்.

மேலும் நமது தச அங்கத்தில் உள்ள சிவ சக்திகளாவன:

1. கபாலத்தில் சச்சிதானந்த தேவன் – வாக்வாஹினி
2. உச்சியில் பிள்ளையார் – வல்லபை
3. வதனத்தில் பிறை – சசி
4. மூக்கில் மகேஸ்வரன் – மகேஸ்வரி
5. செவியில் சதாசிவன் – துர்க்கை
6. உந்தியில் மால் – திருவு.
7. தடத்தில் வாய்வு – அஞ்சனை
8. குய்யத்தில் சண்டீசன் – திரோதாயி
9. கணுக்காலில் பைரவன் – பைரவி
10. உள்ளத்தில் தான் – மனோன்மணி

இவைகளை தினந்தோறும் அந்த அந்த இடங்களில் பாவனாப்யாசத்தால் நிறுத்தி தியானிக்க ஞான தேகமாகி அறிவிற்குப் புலப்படும் என்று சொல்லி யிருக்கிறார்கள்.

34. சொரூபதரிசனம்

சொரூப தரிசனம் என்பது தனது உடலைத் தானே பார்ப்பது ஆகும்.

இதற்கு சித்தாசனம் - பத்மாசனம் அல்லது சித்த யோனி ஆசனம் ஆகிய ஏதாவது ஓர் ஆசனத்தில் உட்காரவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். உங்களது உடலை மனதில் கொண்டு வந்து மனக் கண்ணால் பார்க்கவும்.

இப்போது உங்கள் சரீரம் அசையாமல் சிலை போல் இருக்க வேண்டும். இதே நிலையில் இருப்பதை மனக்கண்ணால் உணர்ந்து உங்கள் உருவத்தை அதே நிலையில் இருப்பதை பார்த்து வரவும்.

நீங்கள் அசையாமல் சிலைபோல் உட்கார்ந்து இருக்க வேண்டும். கொஞ்சம்கூட அசையக் கூடாது. இப்படி உடல் அசையாமல் இருப்பதை உணர்ந்து கொண்டு உங்களது சுவாசத்தை அப்படியே உணரவும்.

இப்படியே அசையாமல் இருந்து கொண்டு உங்களது சுவாசத்தையும் உணர்ந்து கொண்டே இருக்கவும். இப்போது உங்கள் சரீரம் விறைப்பாக இருக்கும். இப்படி சரீரம் விறைப்பானதும் சுவாசத்தை உன்னிப்பாக கவனித்து உணர்ந்து வரவும். சரீரத்தையும் மனக் கண்ணால் கவனித்துக் கொண்டே இருக்கவும்.

இனி உங்கள் சரீரம் மிக விறைப்பாக ஆகி விடும். இப்போது நீங்கள் இதிலிருந்து விடுபட்டு சகஜ

நிலைக்கு வந்து ஒரு நிமிடம் ஓய்வு எடுக்கவும். இனி அடுத்த் பயிற்சிக்கு தயராக இருக்கவும்.

35. சூட்சும சரீரத்தை செயல்படுத்துதல்

மேலே 32–ல் சொல்லிய கிரியைகளை பல முறை செய்தபின் இதை ஆரம்பிக்கவும்.

மேலே கிரியையில் சொல்லியபடி உட்கார்ந்து உங்கள் சரீரத்தை மனக் கண்ணால் உணர்ந்து சுவாசம் விடுபடுவதை உணருங்கள்.

இப்போது உஜ்ஜயி பிராணாயாம சுவாசமும் கேசரி முத்திரையும் செய்யவும். இப்படியே சுவாசத்தை உணர்ந்து வரவும்.

இப்போது நீங்கள் உள்ளே சுவாசத்தை பூரிக்கும் போது உங்கள் சரீரம் விரிவடைவதாக உணருங்கள்.

அதேபோல் சுவாசத்தை வெளியே ரேசகம் செய்யும்போது உங்கள் உடல் சுருங்குவதையும் உணர வேண்டும்.

இப்படி உள்ளே சுவாசிக்கும்போது உடல் விரி வடைந்து பெரியதாக ஆவதையும் சுவாசத்தை வெளி யேற்றும்போது உடல் சுருங்குவதையும் உணர்ந்து வரவும். உண்மையிலேயே உங்கள் ஸ்தூல சரீரம் அப்படியேதான் இருக்கிறது. ஆனால் உங்கள் சூட்சும சரீரம்தான் விரிந்தும் சுருங்கியும் செயல்படுகிறது.

இந்த கிரியைகளை விடாமல் செய்து வர வர சூட்சும சரீரம் மிக பெரியதாக ஆகியும் மிக மிக சிறிய

தாக சுருங்கி வருவதையும் உணர்வீர்கள். இப்போது ஸ்தூல தேக உணர்வை பார்ப்பதை விட்டு விட்டு சூட்சும சரீரத்திலேயே நாட்டத்தை வைத்து அது விரிவடைவதையும் சுருங்குவதையுமே உணரவும். மனக் கண்ணால் காணவும். இப்படியே, கிரியைகளை செய்து வரும்போது ஒரு நிலையில் உங்கள் சூட்சும சரீரம் (ASTRAL BODY) சுருங்கி ஒரு சிறு ஒளியுள்ள புள்ளியாகத் தெரியும். அப்போது இந்த கிரியை செய்வதை நிறுத்தி விடவும்.

சூட்சும உள்ளம் தரிசனம்

இந்த உள் மன தரிசனத்துக்கு மேலே சொல்லிய கிரியைகளின் முடிவில் நீங்கள் ஓர் ஒளி வடிவமான பிந்து அல்லது புள்ளியை கண்டீர்கள் அல்லவா? இப் போது அந்த சிறு ஒளி வட்டத்தையே உணர்வுடன் புருவ மத்தியில் கவனிக்கவும். இப்போது அந்த ஒளி யானது தங்கமயமான வண்ணத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பெரியதாகிக் கொண்டே வரும். ஆனால் அதில் இருந்து ஒளிக் கற்றைகள் வீசாது. இந்த தங்கமயமான ஒளியானது கடைசியில் விரிவடைந்து உங்கள் ஸ்தூல சூக்கும உடல் வடிவம் அடைந்து விடும். இதுதான் உங்களது ஆத்மஜோதி. இந்த ஆத்ம ஜோதி தரிசனத்தைதான் இப்போது நீங்கள் காண்கி றீர்கள். இந்த நிலை மிக ஆனந்தமாக இருக்கும்.

இந்த நிலையை அடிக்கடி செய்து உங்கள் ஆத்ம ஜோதி தரிசனத்தை பார்த்து வரவும். இந்த நிலையை

அடைந்தவருக்கு வேண்டியது எல்லாம் தானாகவே கிடைக்கும்.

36. சிதாகாச தரிசனம்

இதை சிதாகாய தாரணை என்றும் சொல்வார்கள். இது உன்னை உள்ளே பார்க்கும் தியானமாகும். உள்ளே உள்ள இடைவெளிகளை பார்ப்பது ஆகும். ஆனால் இது உடலில், தலையில், வயிற்றில் இருக்கும் வெற்று வெளி அல்ல. இந்த சிதாகாசம் என்பது உணர்வுகள் இருக்கும், உற்பத்தியாகும் சூன்ய பிரதேசம். இது ஆக்ஞா சக்கரத்தின் மூலமாக காணப் கூடிய இருண்ட வெளியாகும். இதுதான் மனதின் தொடர்பை ஏற்படுத்தக் கூடியது. இந்த தொடர்பினால் மனிதன் தன் மனதை அடையவும் உள் மனதை அடையவும் அதையும் மீறி அதற்கப்பால் உள்ள மிக நுண்ணிய உணர்வுள்ள மகா உள்மனதையும் தொடர்பு கொள்ளவும் முடியும். இந்த நிலையை சிதாகாச தாரணை மூலம் எட்டலாம்.

இந்த சிதாகாசம், இருண்ட நான்கு சுவர்களுடன் மேல் தளம் கீழே தரை உள்ள இருண்ட பகுதி போலாகும். இந்த சிதாகாசத்தின் தரை பகுதியில் பின் சுவரின் கீழே ஒரு சிறிய துவாரம் கீழ் நோக்கிப் போய்க் கொண்டு இருக்கும். இதுதான் சுசும்னா நாடி என்பது ஆகும். இது இங்கே இருந்து கீழே உள்ள ஆதார சக்கரங்கள் வழியாக கீழே உள்ள கடைசி சக்கரம் வரை தொடர்பு உள்ளது ஆகும். இதன் முன் சுவரில்

ஒரு திரை தெரியும். அதில் நீங்கள் தியான நிலையில் இருக்கும்போது தோற்றங்களைக் காணக் கூடிய தாகும். உணர்வு பூர்வமாக இதை மானசீகமாக உணர முடியும்.

உங்களது உள் உணர்வுகளின் ரகசியங்களையும் மனதின் நிலைகளையும் உள்ளத்தின் நிலைகளையும் தெரிந்து கொள்ள ஓர் அற்புதமான ரகசியத்தை வெளிக் கொணர அமைந்த திறவு கோலாகும் இந்த சிதாகாச தரிசன சூட்சுமம்.

இந்த சாதனையை முடிப்பவர்கள் அரும்பெரும் காட்சிகளை காணக்கூடிய சித்தர்களாக ஆகி விடு வார்கள்.

இதன் செயல்பாட்டுக் கிரியைகள் :

அமைதியாக ஓர் ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து கொள் ளவும். முதுகு தண்டு வளையாமல் நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கைகளை இரு முழங்கால்கள் மீதோ அல்லது மடியில் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாகவோ வைத்து உட்காரவும். இப்படியாக அசையாமல் அமைதியாக உட்கார்ந்து இருக்க தயாராகவும். உடலிலே எந்தவித அசைவும் இல்லாமல் வைத்து இருக்க வேண்டும்.

அமைதியாக கண்களை மூடிக் கொண்டு காதில் என்ன சப்தம் கேட்கின்றன என கவனிக்கவும். பலவித சப்தங்கள், மனிதர்கள் அக்கம் பக்கம் பேசுவது, மின் விசிறி சுழலும் சப்தம், கடிகாரம் 'ஓடும் சப்தம், இத்யாதி சப்தங்கள் கேட்கக்கூடும்.

இந்த வெளி நிலையில் இருந்து விலகி இனி உங்கள் உடல் அசைவற்று நிச்சலனமாக உட்கார்ந்து இருப்பதை மட்டுமே நினைக்க வேண்டும். உணர வேண்டும். அமைதியாக உட்கார்ந்து இருப்பதையும் சுவாசம் உடலில் உள்ளே போய் வெளியே வருவதையும் மட்டுமே உணர்ந்து கொண்டு இருக்கவும். வேறு எந்த எண்ணமும் இருக்கக் கூடாது. நீங்கள் சுவாசம் விட வேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை. ஆனால் சுவாசம் தன்னிச்சையாக நடந்து கொண்டே இருக்கும். ஒரு சமயம் உள்ளே அதிக சுவாசம் போகும். வெளியே வரும் ஒரு சமயம் குறைந்த சுவாசம் வரும். உள்ளே வெளியே வந்து போய்க் கொண்டிருக்கும் அதை அப்படியே கவனித்து வரவும். நீங்கள் சுவாசத்தை இழுக்கவோ வெளியேற்றவோ செய்ய வேண்டாம். இயற்கையாகவே சுவாசம் அது பாட்டுக்கு உள்ளே போய் வந்து கொண்டிருப்பதை மட்டும் கவனித்துக் கொண்டு வரவும். இப்போது உடல் அசையாமல் இருந்து கொண்டு சுவாசம் தன்னிச்சையாக போய் வந்து கொண்டு இருப்பதை மட்டும் உணர்ந்து கொண்டே இருக்கவும்.

இனி நீங்கள் உங்களது சிதாகாசத்தை உணர வேண்டும். உங்கள் உள்ளே உள்ள வெளியை, அதாவது சூன்யத்தை இந்த வெளியானது சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் சரீரம் முழுவதுமே இருக்கும். இது உங்கள் தலையில் உள்ளதோ நெஞ்சில் உள்ள இடை வெளியோ வயிற்றில் உள்ளதோ அல்ல. ஆனால்

சரீரம் பூராவும் பரவிக் கிடக்கும் வெளி ஆகும். இது ஸ்தூல சூட்சுமத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் இருக்கும். உங்கள் மொத்த உருவத்திலும் இருக்கக் கூடியது இந்த சிதாகாசமாகும்.

இந்த சிதாகாசத்தை பார்த்தல் அல்லது தாரணை அல்லது சிதாகாச உணர்வு என்பது சரீரம் முழுவதுமே உள்ள சிதாகாசத்தை - வெளியை - சூன்யத்தை உணர்வதாகும். இது முதலில் இருண்டு கிடக்கும்.

உங்களது உருவில்லாத அருவத்தை உணரவும். இந்த உருவ அருவ தோற்றம் இருண்டே இருக்கும். இதன் வண்ணம் அதாவது சிதாகாச வண்ணம் கருமை அல்ல. ஆனால் பல வண்ணங்கள் மாறி மாறி வண்ணப் புள்ளிகளாக தோன்றி மறைந்து கொண்டே இருக்கும். வண்ண வண்ண நிறங்கள் மாறி மாறி வந்து கொண்டே இருக்கும். தோன்றும் மறையும். எதுவும் நிரந்தரமாக நிற்காது. இந்த வண்ண தோற்றத்தையும் மறைவையும் உன்னிப்பாக கவனித்துக் கொண்டே இருக்கவும். அப்போது பல நிறங்கள் உடனே தோன்றி உடனே மறைந்து கொண்டே இருக்கும். வினாடிக்கு வினாடி நிறம் தோன்றி மறைந்து கொண்டே இருக்கும். இந்த வண்ணங்கள் சில சமயம் நினைத்துப் பார்ப்பதற்குள் வேகமாக தோன்றி மறைந்து கொண்டே இருக்கும். இதை உன்னிப்பாக கவனித்துப் பார்க்கவும். சில சமயம் மிக பிரகாசமாயும் சில சமயம் பிரகாசம் குறை வாயும் பளிச் பளிச் என தோன்றி மறைந்து கொண்டே இருக்கும். இவைகள் எப்போதும் ஒரே மாதிரி நிறங்

களாய் மாறி மாறியும் வராது. மணிக்கு மணி நாளுக்கு நாள் அதன் போக்கில் வண்ணங்கள் தோன்றி மறைந்து கொண்டே இருக்கும். இந்த சிதாகாசம் என்பது ஓர் அரூபமாகும். இது ஸ்தூல சரீரத்துடன் சம்பந்தப் பட்டதாக இருக்கிறது.

இப்படியாக சிதாகாசத்தில் மாறி மாறி வந்து மறையும் நிறங்களை கவனித்து வரவும். இப்படி மிக கவனத்துடன் பார்த்துவரும்போது வண்ண அலைகள் மாறி மாறி தோன்றி மறைந்து கொண்டே இருப்பதை காணலாம். இந்த வண்ணங்கள்தான் சரீரத்தில் உள்ள ஜீவசக்திகளின் பிரதிபலிப்புகளாக விளங்குகின்றன. இந்த சிதாகாசமானது சரீர முழுவதுமே வியாபித்து இருக்கிறது. ஆதலால் இப்போது நீங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சரீரம் முழுவதுமே இந்த ஒளிக் கற்றைகளை உணர்ந்து வரவும். அதே நேரத்தில் என்ன வண்ணம் தோன்றுகிறதோ அதை மனதால் சொல்லி வரவும். நீங்கள் மனதில் சொல்வதற்குள்ளேயே நிறங் கள் மாறும். உங்கள் மனதில் எண்ணுவதற்குள்ளேயே அது மாறி விடும். இப்படியாக சிதாகாசத்தில் இருட்டில் தோன்றும் வண்ணங்களையே கவனித்துக் கொண்டே சிந்தையை அதில் லயித்து உணர்ந்து வரவும்.

இந்த சிதாகாசமானது சரீரம் அல்ல. ஆனால் சரீரமானது சிதாகாசத்துக்குள்ளே இருக்கிறது.

மனம் சர்வமும் ஒடுங்கி ஒரு நிலைப்பட்டு உள்ளே பார்க்கும்போது ஒரு சூன்ய வெளி தோன்றும். அதுவே சிதாகாசம். இது சரீரம் முழுவதும் பரவிக்

கிடக்கிறது. இவைகளை மானசீகமாக உணர்ந்து வர வேண்டும். இவைகளை பயிற்சி செய்யும்போது பலவித ஒளிகளைப் பல ரூபங்களில் காணலாம்.

இப்போது உங்கள் உணர்வுகளை புருவ மத்தியிலே நிறுத்தி வைத்து அங்கேயே கவனமாக பார்க்கவும். அப்போது உங்கள் மானசீக உருவத்தை அங்கே பார்க்கவும். சிந்தனையை சிதாகாசத்தில் வைத்து இருக்கும்போது உங்கள் புருவ மத்தியில் ஒரு குகை மாதிரி வட்டத்தில் பார்க்கவும். அந்த வழி மிக சிறியதாகத் தெரியும்.

இந்த கிரியைகளை செய்து பின் உங்கள் ஸ்தூல தேகத்தைப் பார்க்கவும். அதே சமயத்தில் உங்கள் உணர்வுகளால் சூட்சும சரீரத்தையும் பார்க்க முயற்சி செய்யவும். பின்பு சுவாசத்தை கவனிக்கவும். அதே நேரத்தில் உணர்வுடன் உங்கள் சரீரத்தையும் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கவும்.

இப்படியே பார்த்துக் கொண்டே இருக்கும்போது உங்கள் உடலில் ஒரு சிலிர்ப்பு ஏற்படும். அப்போது நீங்கள் உங்கள் சிதாகாசத்தைக் காணலாம். அதை உணருங்கள். பல வண்ணங்கள் புள்ளி புள்ளியாகத் தோன்றி உடனே மறையும். இப்படியே வண்ணங்கள் வந்து போய்க் கொண்டே இருக்கும். வினாடிக்கு வினாடி இதன் வேகம் அதிகரிக்கும்.

இதன் பின் நிதானமாக கவனத்துடன் வண்ணங்களில் லயித்து இருக்கவும். இப்போது புருவ மத்தியில் கவனிக்கவும். அங்கு குகைபோல ஒரு துவாரம்

இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் முயற்சியில் அந்த குகையை பார்த்தால் ஒரே இருட்டாக இருக்கும். மேலும் நீங்கள் அதனுள் பிரவேசித்து விட்டால் ஒரே இருட்டு மயமாகத்தான் உணர்வீர்கள். இருட்டில் போய்க் கொண்டே இருப்பதை உணர்வீர்கள். அது தான் சிதாகாசம். இப்போது ஓம் ஓம் ஓம் என ஏழு தடவை மனதில் உச்சரிக்கவும். இவைகளை உணர்ந்து உணர்வை விட்டு மனதை வேறு எங்கும் திருப்ப வேண்டாம்.

இந்த நிலையில் உங்களைச் சுற்றி ஓர் இருண்ட பிரதேசம் இருப்பதை உணர்வீர்கள். உங்கள் உடலா னது மின்மினி போல் விட்டு விட்டு சிறிய துகள் களாக பிரகாசித்து மறையும். இதன்பின் நிதானமாக வெளியே வரவும். நீங்கள் உட்கார்ந்திருப்பதையும் சுவாசம் விடுவதையும் உணரவும். பின்பு அதில் இருந்து கண்ணை விழித்து சகஜ நிலைக்கு வரவும்.

இப்படியாக நிதானமாகவும் பொறுமையுடனும் பயிற்சியை செய்து வந்தால் இதனுடைய அருமை யான பலன்களை உணரமுடியும். இந்த சிதாகாச தரிசனம் கிடைத்துவிட்டால் நீங்கள் ஒரு பெரிய சாதகராகவே ஆகிவிடலாம்.

இதுதான் பிண்டத்தில் அண்டம் எனும் அண்ட வெளி போல் சிதாகாச வெளி என்பது ஆகும். அமை தியாக உட்கார்ந்து கண்களை மூடி புருவ மையத்தில் பார்வையை வைத்து அதன் காட்சிகளை பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் கேசரி

முத்திரையில் இருந்து கொண்டு உஜ்ஜயி பிராணா யாமம் செய்து கொண்டே உள் வெளி ஜோதியை பல வர்ணத் துகள்களாக பார்க்கலாம். இதைப் படிப் பதற்குத்தான் இவ்வளவு நேரம் ஆகிறதே தவிர செயல் படுவது சுலபம். விபரம் நன்கு புரிந்து கொள்வதற் காகவே விளக்கமாக எழுதியுள்ளோம்.

இதன் பலன்கள் மிக அற்புதமானவை. உங்கள் சரீரத்தில் உள்ள ஒவ்வோர் அணுவும் புதுப்பிக்கப் பட்டதுபோல் அற்புதமாக இயங்கும். உடம்பு காய கல்பம் சாப்பிட்டதுபோல் நோய் இன்றி தேஜசுடன் இருக்கும். நினைத்ததை முடிக்கும் திறன் உண்டாகும்.

37. பாவனாப்பியாசம்

இந்த பாவனாப்பியாசம் என்பது ஒவ்வொரு ஆதாரங்களையும் மனக்கண்ணால் பார்த்து மனதி லேயே பாவனையால் அதை உணர்ந்து பூஜிப்பது ஆகும்.

1. மூலாதார யந்திர பூஜை

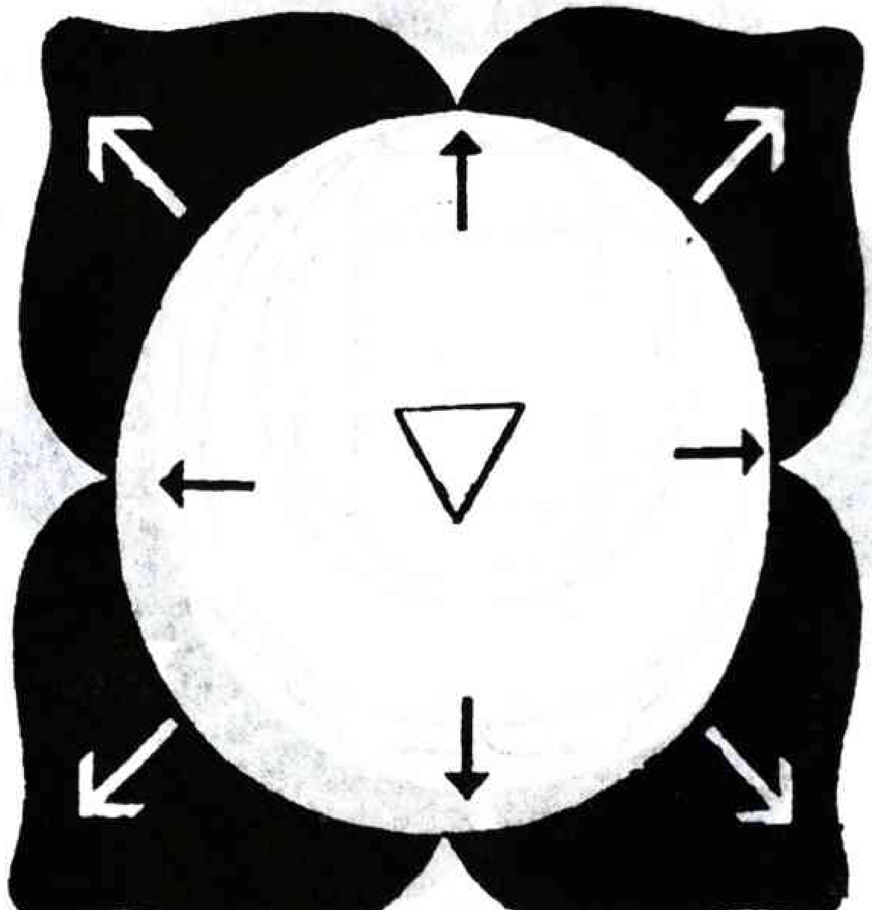
இந்த பூஜைகளை பாவனையாக மானசீக பூஜை யாக மனதில் நினைத்து இந்த மூலாதார யந்திரத்தை பாவனையால் அந்தந்த இடத்தில் கண்டு செய்ய வேண்டும்.

மூலாதார யந்திரமாவது அடி வயிற்றின் கீழ் துடைகள் சேரும் இடத்தில் இருக்கும். திரிகோணத்தில்

வயிற்றுக்குள் முதுகுத் தண்டுக்கு முன் நிலையில் மத்திய கதியாய் இருப்பதாக நினைத்து நான்கு இதழும் கீழே படத்தில் இருப்பதைப்போல் பாவித்து அதன் நான்கு இதழிலும் விநாயகர், பைரவர், சண்டி கேசர், க்ஷேத்ரபாலர் என நால்வரையும் நிறுத்தி அந்த திரிகோணத்தின் மத்தியில் நின்று கிளம்பி லலாட ஸ்தானத்தில் முட்டி வலது நேத்திரத்தின் சமீபமாய் சுழன்று வலது நாசியில் இருந்து இறங்கி சுழித்து கீழ் திரிகோணத்துள் வலப்புறம் அகாரமும் இடப்புறம் உகாரமும் ஓங்கார கம்பத்தைப் பற்றி இரண்டு இரண்டு நாகம் சேர்வதுபோல் மாறி மாறி வலது நாசியின் மேல் அகாரமும் இடது நாசியின் மேல் உகாரமும் நிற்க மாறியபடி திரி கோணத்தைச் சுற்றிலும் உள்ள வட்டத்துக்குள், அமைந்திருக்கும் பஞ்சாட் சரத்தையும் அத்திரி கோணத்துக்குள் ஓங்கார சுழிக்கு கீழுமுள்ள சக்தி பீஜத்தையும் நினைத்து மேற் சொன்ன திரிகோணத்தின் மத்தியில் சொர்ண பீடத்தின் மீது முற் கூறிய நால்வரில் பிரதானமானவராகிய விநாயகர் தமது இடப் பாகத்தில் வல்லபையுடன் வீற்றி ருப்பதாய் மனதில் தியானித்து அவ்விருவருக்கும் கோயில்களில் பூஜை செய்வது போல் ஆசமன விதிப்படி அபிஷேகம் செய்து ஆடை ஆபரணங்கள் சாத்தி அவர் சன்னதியில் தலை வாழை இலை விரித்து மனதுக்குத் தோன்றிய சகல கனி வர்க்கங்கள், பலகாரங்கள் வைத்து நைவேத்யம் செய்து அவரது பாதபத்மங்களில் மலர்களால் அர்ச்சித்து க்ளவ்ம் கம் கணபதயே நம என்று மூல மந்திரத்தை சதா உச்ச

ரித்துக் கொண்டு தூப தீப ஆராதனைகள் செய்து முடித்திருக்க வேண்டும். இவ்வளவும் மானசீகமாக நடத்தி மனதை அவரது பாத கமலங்களில் நிறுத்தி மூலாதார தரிசனத்தை நாடி அப்படியே அசைவற்று இருந்து அப்யாசம் செய்தால், அவரவருடைய சிரத்தைக்குத் தக்கபடி மனதை அதில் லயித்து இருக்கச் செய்தால் மூணேமுக்கால் நாழிகை அல்லது மூன்று நாள் அல்லது மூன்று மாதத்தில் பிரத்யட்சமாக தரிசனம் கொடுப்பார்கள்.

மந்திரமும் அதில் எழும்பிய ஓங்கார கம்பமும் அடைத்த அட்சரங்களும் இதழ்களில் அட்சரங்கள் நான்கும் இனி சில இரகசியங்களும் காணும் வரைக்

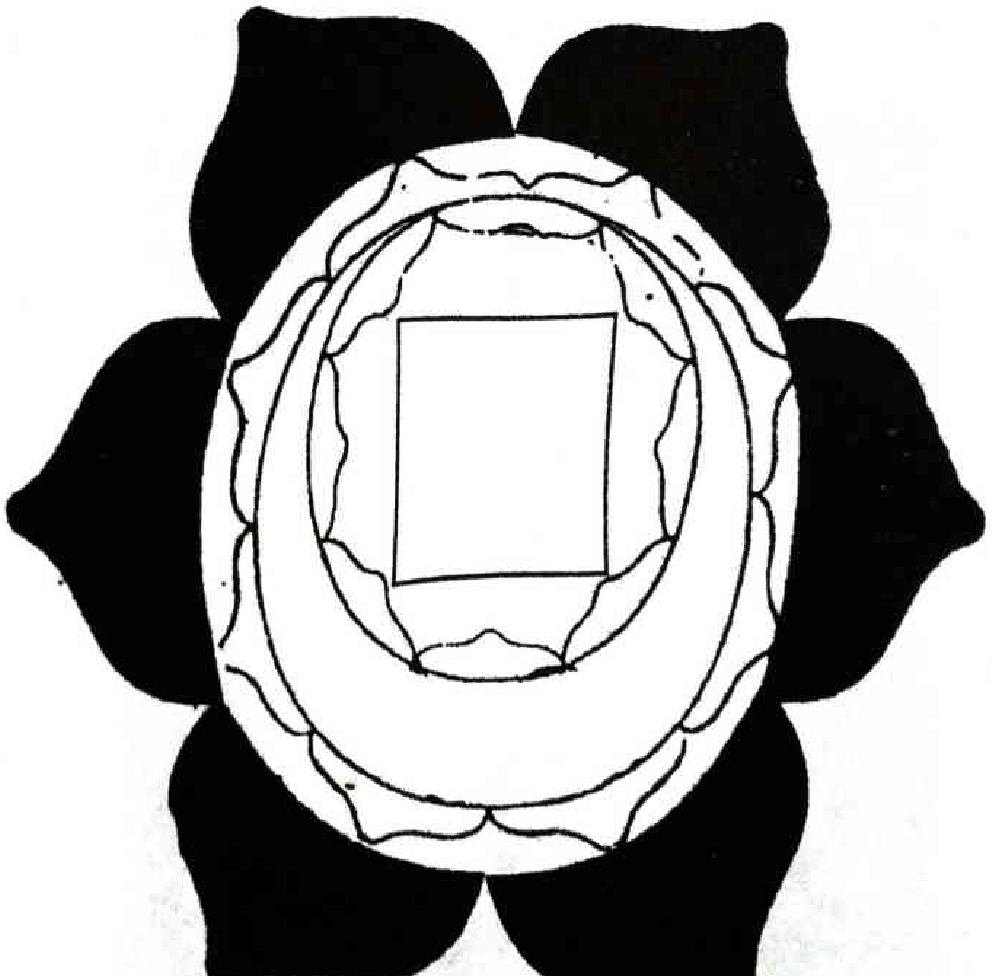


மூலாதார சக்கரம்

கும் தினசரி நிஷ்டையில் இருந்து தரிசனம் செய்து வருகையில் சுபானுபவ சித்தி தெரிசனம் பூரண மானவுடன் யந்திரத்தின் மேல் இதழின் வீட்டின் வாசலில் சோதியுடன் துவாரம் காணும். இத்துவாரம் கண்ட மறுதினம் தனது குருவை நினைத்து முதலில் மூலாதார வீட்டின் தரிசனம் செய்து பின்கண்ட சோதி துவாரத்தின் வழியாக சுவாதிஷ்டானத்துக்கு ஏற வேண்டும்.

2. சுவாதிஷ்டான பூஜை

மேலே கூறியபடி மூலாதார மந்திரத்தை வழக்கப் படி பாவனையால் அடைத்து கீழே குறித்த மந்திரம்



சுவாதிஷ்டான சக்கரம்

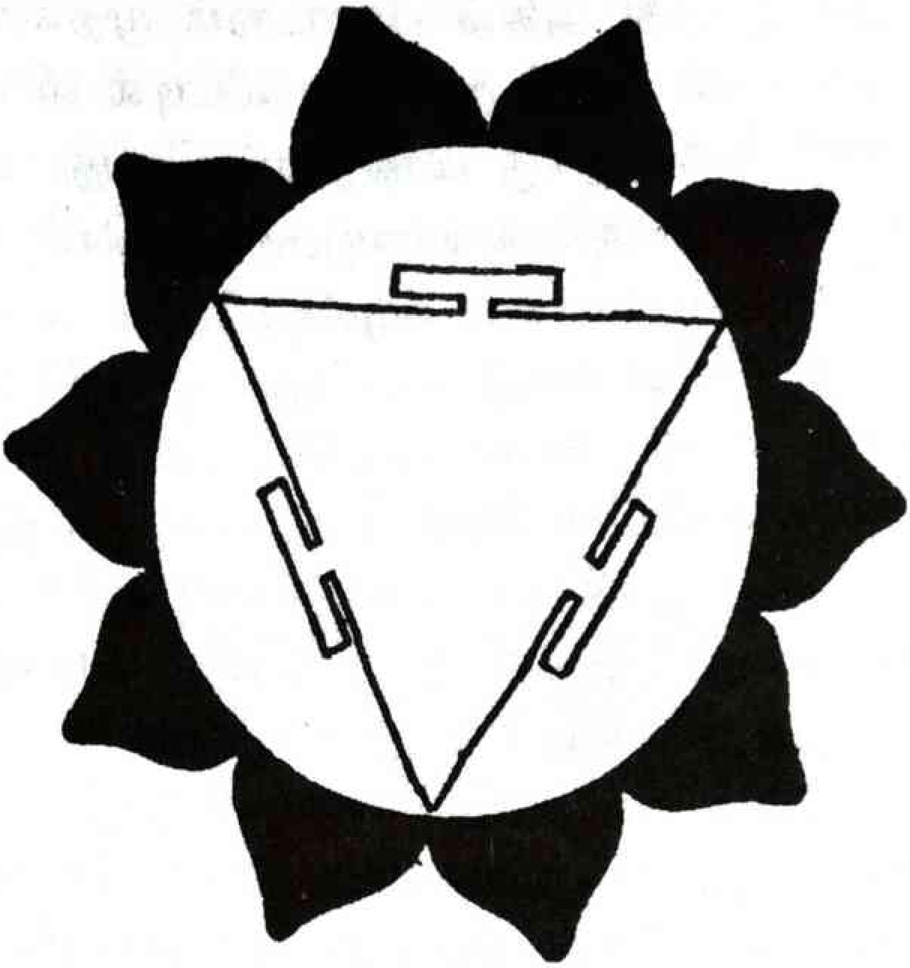
நாபியின் கீழ் உள்ளதாக நினைத்து அந்த நாற் கோணத்துள் இதழ் ஆறிலும் பிரதிட்டை, சுத்தயிராணி, பாவனை, இருடி, பத்மினி, பத்மயோகி என அறுவரையும் இருத்தி அதில் பீஜாட்சரம் முதலியவைகளை அடைத்து முந்தி மூலாதார வீட்டில் விநாயகர் வல்லபை தேவியருக்கு பிரதிதினம் செய்து வந்தது போல மனோபூஜையால் யாவற்றையும் செய்து அவ்விருவர் பாதகமலங்களை வழக்கம்போல் பாவனையால் நமஸ்கரித்து பின்பு சுவாதிஷ்டான யந்திரத்தின் மத்தியில் உள்ள கமல பீடத்தின் மீது சிருஷ்டி கர்த்தாவாகிய பிரம்ம தேவர் சரஸ்வதியுடன் இருப்பதாக பாவித்து முந்தி விநாயகர் வல்லபைக்கு செய்த பாவனாபிஷேகம் போல ஆராதனைகள் முழுவதுமாக செய்து முடித்து அவர்கள் மூல மந்திரத்தை கண்டஸ்தானத்தில் தியானித்துக் கொண்டு பிரத்யட்ச தரிசனத்துக்காக மனமுருகி பிரார்த்தனை செய்து தியானத்தில் இருந்தால் சில தினங்களில் பிரத்யட்சமாவார்கள்.

இதில் சுபா அனுபவம் உதித்தபின் மணிபூரக வீட்டின் வாசலாகிய ஜோதி துவாரம் காணும். அவ்வழியே முன் மாதிரியே மேலே ஏற வேண்டும்.

3. மணிபூரக பூஜை

இந்த மணிபூரக யந்திரம் நாபிக்கு சற்று மேலே வயிற்றில் உள்ளதாக நினைத்து இந்த யந்திரத்தின் பிறை கோணத்தில் உள்ள இதழ்கள் பத்திலும் தூலராட்சி, நீலராட்சி, உட்டினிகை, வாகினி, நேத்திரகரி, தவனி, நவனி முதலிய பத்துபேரையும் நிறுத்தி அதி

லுள்ள பீஜாட்சரம் முதலியவைகளை அடைத்து முந்திய இரண்டு வீட்டின் பாவன பூஜைகளால் பூஜைகளை முடித்து பின்பு இந்த யந்திரத்தின் மீது ஜகத்ரட்சக



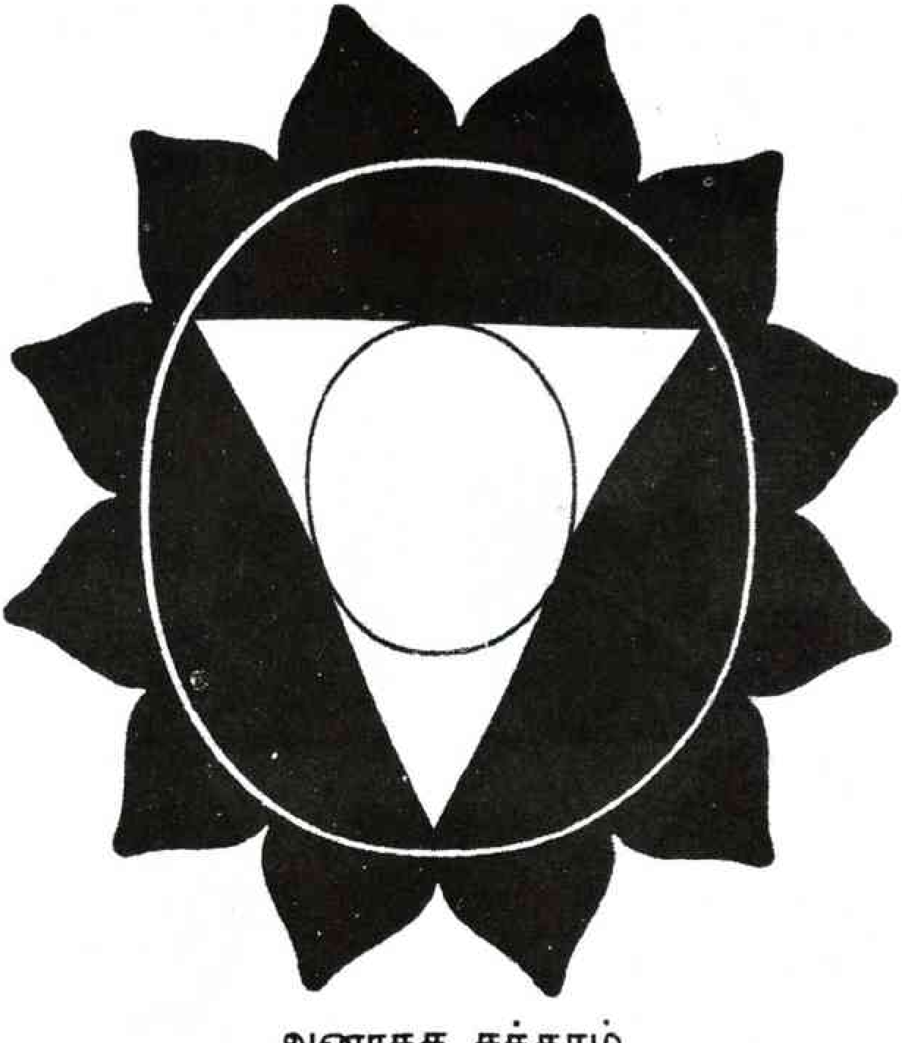
மணிபூரக சக்கரம்

கர்த்தாவாகிய மகாவிஷ்ணு மகாலட்சுமி சமேதராக இருப்பதாக பாவித்து வழக்கப்படி பாவனையால் திரு மஞ்சன அபிஷேக பூஜை, அர்ச்சனைகள் செய்து வந் தால் சில நாட்களுக்குப்பின் இருவரும் பிரசன்னமா வார்கள்.

இவ்வீட்டின் சுவானுபாவம் உதித்த பின் அனாகத வீட்டின் வாசல் முன் வழக்கம் போல காணும் ஜோதி துவாரம் வழியாக மேலே ஏற வேண்டும்.

4. அனாகத பூஜை விபரம்

இந்த யந்திரம் வயிற்றுக்குமேல் உள்ள இருதய ஸ்தானமாகிய திரிகோணத்தில் உள்ளது. இதழ் பனிரண்டிலும் சபினி, பிரசனி, சோஷீ, காலௌணீ,



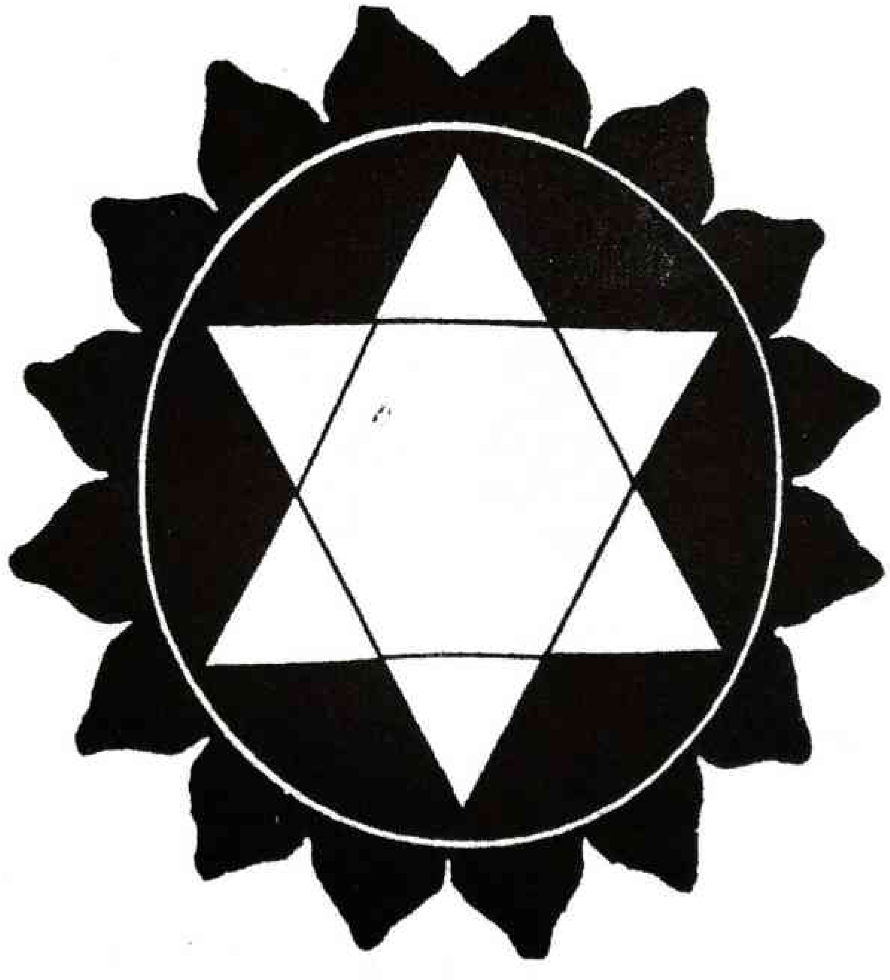
அனாகத சக்கரம்

வேணீ, ஆக்ஷணீ, சாமுண்டி, விராடி, துரிக்கா, செடிகா, ஆரணீ, சுரணீ என்னும் பன்னிருவரையும் நிறுத்தி அதிலுள்ள பீஜாட்சரம் முதலியவைகளை அடைத்து முந்திய மூன்று வீட்டின் பூஜைகளை முடித்து பின்பு இந்த யந்திரத்தின் மீது சம்ஹார மூர்த்தியாகிய ருத்திரர், ருத்திரி தேவி சகிதம் இருப்பதாக பாவனாப்பியாசத்தால் பாவித்து முந்திய முறைப்படி பூஜைகள்

செய்து வந்தால் சில காலத்துக்குப் பின் இருவரும் பிரசன்னமாவார்கள். இவ்வீட்டின் சுபானுபாவம் உதித்த மாத்திரத்தில் விசுக்தி வீட்டின் வாசல் திறக்கக் காணலாம். இவைகளை விடாது அப்யசித்து வந்தால் சகலவிதமான சித்திகளையும் அடையலாம் என்று யோக நூல்கள் கூறுகின்றன.

5. விசுத்தி பூஜை

இந்த விசுத்தி பூஜைக்கு உரிய யந்த்ரம் இருதயத் துக்கு மேல் கண்டம் வரை உள்ளே அறுகோணமாக



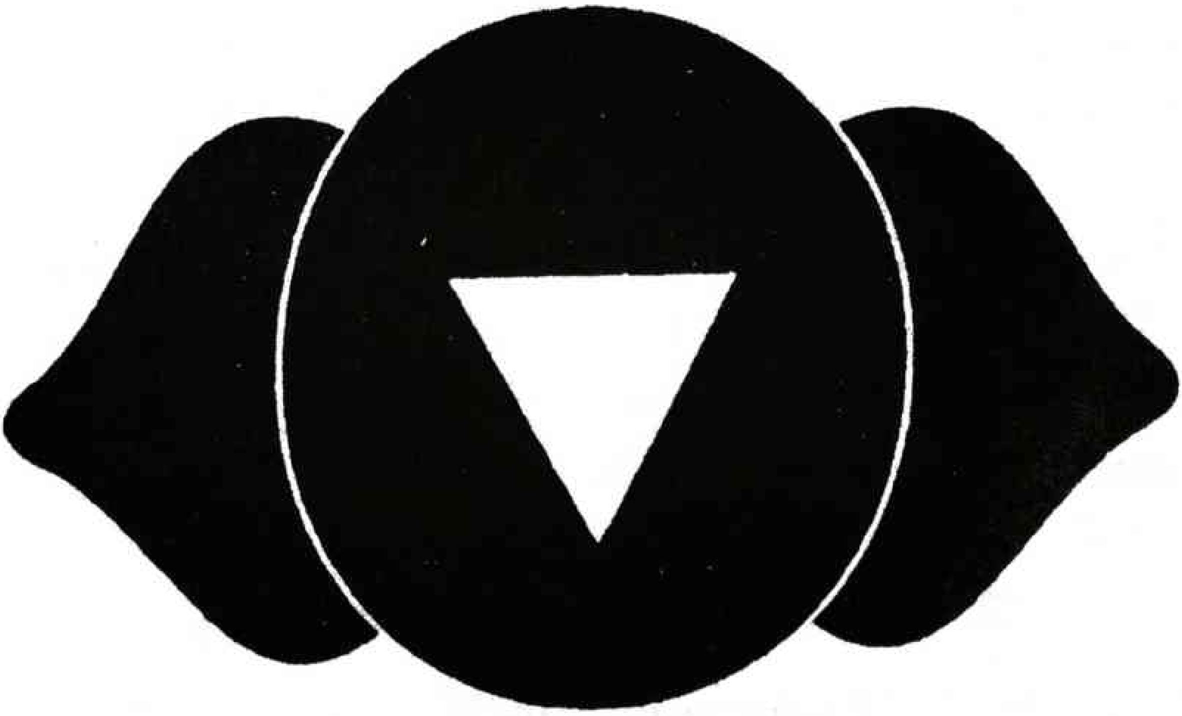
விசுத்தி சக்கரம்

இருப்பதாக பாவித்து அந்த அறுகோணத்தின் இதழ் கள் பதினாறிலும் மாண்டி, புட்படி, ஸ்திரி, சிருங்கி,

சுவாரா, அசனி, இராத்திரி, காமாஷி, சாயா, அற்பாசி, நிகராஷி, துல்லாசனீ, யூமா, சாரணீ, காலாசி, கமலா என்று பதினாறு பேரையும் நிறுத்தி அதில் உள்ள பீஜ அட்சரங்களையும் அடைத்து முந்திய நான்கு வீட்டின் பூஜைகளை முடித்து பின் இந்த யந்திரத்தின் மீது திரோபவகர்த்தா ஆகிய மகேஸ்வரர் மகேசுவரி சகிதம் இருப்பதாய் பாவித்து வழக்கப்படி பூஜை முன் செய்தபடியே செய்து வந்தால் சில நாட்களில் மகேசுவரர் மகேசுவரியுடன் பிரத்யட்சமாவார்கள். அதன் பின் அவ்விடத்தில் ஆக்ஞா சக்கரத்தின் வாசல் திறக்கப்படும்.

6. ஆக்ஞா சக்கரம்

இதன் யந்திரத்தை புருவமத்தியில் திரிகோணத்தில் உள்ளதாக நினைத்து பூர்ணசந்திரன் போன்ற



ஆக்ஞா சக்கரம்

வட்டம் அதற்கு இருப்பதாக நினைத்து அதன் புறத்தே மூன்று பக்கமுள்ள இதழ்களின் மூன்றிலும் மனோன் மணியாகிய திரிபுரா, சுந்தரி, ஆநந்தி என்னும் மூவரை யும் இருத்தி அதில் உள்ள பீஜாட்சரம் முதலியவை களை அடைத்து முன்பு ஐந்து சக்கரத்தின் பூஜைகளை முடித்து பின்பு இந்த யந்திரத்தின் மீது அனுக்கிரக கர்த்தாவாகிய சதாசிவன் மனோன்மணி சகிதராய் இருப்பதாகப் பாவித்து வழக்கப்படி அபிஷேகம் அர்ச் சனை நைவேத்யம் முதலிய உபசாரங்களை முடித்து பாவனையில் இருந்து வந்தால் சில நாட்களில் இருவரும் பிரசன்னமாவார்கள். இந்த வீட்டின் சுபானு பவம் உதித்த மாத்திரத்தில் மூன்று மண்டல தரிசனம் செய்ய வேண்டும். மேலே குறித்த மூலாதாரம் முதல் ஆக்ஞா வரை உள்ள ஆதாரங்கள் ஆறும் மண்டலத் திரயங்களுள்ளே அடங்கி இருக்கின்றது. இப்படியாக ஆறு ஆதார பூஜைகளை பாவனாப்பியாசமாகச் செய்து பழகிவிட்டால் அவர்களுக்கு எல்லா சித்திகளும் கிட்டும். அவர்கள் சித்தரே ஆவார்கள். இதில் பாவனை தான் முக்கியம். உள்முகமாகப் பார்த்து மனக்கண்ணால் சக்கரங்களை நாட்டி அட்சரங்களை பதித்து அதன் தேவதைகளை அங்கங்கே நிறுத்தி அந்த சக்கரத்துக்குள்ள தேவதைகளை ஆத்ம பூஜை செய்து இந்த அனுபவங் களை அடைய வேண்டும்.

38. ஜீவன் முக்தர்களின் விபரங்கள்

1. பிரமச்சாரி ஆசாரியரிடம் இருந்து விரதங்களை காக்கிறவன்.

2. கிரகஸ்தன் சதா இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே சந்தோஷமாய் பரோபகார சிந்தையுடன் வாழ்ந்து வருபவன்.

3. வானப்பிரஸ்தன் வயதான பின்பு குடும்பத்தை விட்டு தன் மனைவியோடு தனித்திருந்து வேதாந்த யோக ஞான விசாரணை செய்து வருபவன்.

4. சன்னியாசி எல்லாக் கருமங்களையும் விட்டு ஊர் ஊராகத் திரிந்து பிட்சை வாங்கி உண்பவன்.

5. அவதூதி நிர்வாணமாய் தனித்து தன் இஷ்டப்படி திரிந்து பிட்சை வாங்கி மறைவாய் வாழ்வான்.

6. பிரம்மவித்து சகலத்திலும் விருப்பு வெறுப்பு இல்லாதவன்.

7. பிரம்மவான் தேசசஞ்சாரம் செய்யும் பொருட்டு சமாதியோக ஞானத்தை அடைந்து உணவு அருந்துபவன்.

8. பிரம்மவரியன் பிரம்மவான் போல் இருந்து மற்றவரால் உணவு கொடுக்கப்பட்டதை மட்டும் புசித்து இருப்பவன்.

9. பிரம்மவரிட்டன் யோக ஞான சமாதியில் இருந்து முன் சொல்லிய உணவுகளை தன்னாலும் பிறரா லும் கொள்ள அறியாதவன். உன்மத்தன் போல் இருப்பான்.

10. கர்மியானவன் வேத ஆகமங்களின் கோட்பாடு களை அனுசரித்து சுபகர்மாக்களை விடாது செய்து

வருபவன். சொல்லியதை செய்யாது விட்டு, செய் பவர்களை தூஷிப்பவன் பாபகர்மியாகும்.

11. முமுஷு சதா மோட்ச இச்சையில் இருப்பவன்.

12. அப்யாசி மோட்சத்துக்குடைய கிரியைகளைச் செய்பவன். சத் சங்கங்களை சார்ந்தவன்.

13. அனுபவி ஆசிரியர் சொல்லிய பொருளைச் சாஸ் திரங்களைப் பார்த்து நிச்சயித்து அதன்படி நடந்து அனுபோகமாய் நடத்தி வருபவன்.

14. ஆரூடன் தன்னிஷ்டத்தில் தோன்றும் காரியங் களை எல்லாம் முதல் வஸ்துவில் இருந்து உண் டானது என்று எண்ணி தன் அனுபவத்தில் அப்போதைக்கப்போது தேர்ந்து அறிந்து கொண்டு தன்னை நாடிக் கேட்பவர்களுக்கு சாதகமாகவும் அனுபவ பழக்கத்திலும் தெரிந்து உண்மையை சொல்பவன்.

15. சித்தன் 64 சித்துக்களை அல்லது அதில் சில வற்றைத் தெரிந்து யோக ஞானங்களையும் காய கற்பங்களையும் அறிந்து சாப்பிட்டும் தன் னிஷ்டம் போல் எங்கும் வெளியாயும் மறைவா யும் சஞ்சரித்து வருபவன் ஆகும்.

39. முன்னோர்கள் வாக்கு யோக ஞானபாவம்

1. கல்வியைப் பெருமையாகக் கதறியே திரிவார் சில்லோர்
சொல்லிய ஞானநூலின் சூட்சுமத்தை யறிய மாட்டார்.
வல்லவர் நாங்களென்று வாதுகள் பலவே பேசி
எல்லையிலாக் கன்மத்துளெய்தியே முழுகுவாரே.

2. வார்த்தையால் தர்க்கத்தா லொன்றுமில்லை
வல்லமையால் ஐம்புலனை மறித்துக் கட்டி
யார்த்தியால் கருத்த விழிரெண்டில் வைத்து
அறிவான மனந்தன்னை யதற்குள் மாட்டித்
தேர்த்தியால் தேசியென்ற வாசிதன்னைச்
சிக்கெனச் சிங்கென்ற கடிவாளம் பூட்டி
மூர்ச்சையாய் மூலத்தில் மறித்துக்கட்டி
முனையான முழுமுனையில் மூட்டிப்பாரே.

அருணகிரி நாதர் திருப்புகழ்
சிதம்பர தரிசன யோக பாவம்

நாலுசதுரத்த பஞ்சரை மூலகமலத்திலங்கியை
நாடியினடத்தி மந்திர - பந்தியாலே
நாரணபுரத்திலிந்து வினூடுற இணக்கி நன்சுடர்
நாறிசைநடத்தி மண்டல - சந்தியாறில்
கோலமு முதிப்பகண்டுள நாவினை மதித்திதம் பெறு
கோவென முழக்கு சங்கொலி - விந்து நாதங்
கூடிய முகப்பிலிந்திர வானவமுதத்தை யுண்டொரு
கோடி நடன பதஞ்சபை என்று சேர்வேன்.

உரை

மூலகமலாலயத்திலங்கியை = மூலாதார கமலத்தில் உள்ள சிவாக்கினியை.

நாலுசதுரத்த பஞ்சரை = நாற்சதுர பிரம்ம பீட மாகிய சம்மார சக்கரத்தின் ஐந்தாம் வீடாகிய சுவாதிஷ் டானத்தில் செல்லும்படி

மந்திர பந்தியாலே = அம்சபிரணவ மந்திர ஒழுங் கினாலே

நாடியினடத்தி = சுழுமுனை நாடி மார்க்கத்தில் செலுத்தி

நாரணபுரத்தில் = விஷ்ணு வீடாகிய மணிபூரகத்தி லுள்ள

இந்துவின் ஊடு = அர்த்த சந்திராகாரமாகிய விஷ்ணு பீடத்தில்

உறஇணக்கி = பொருந்தச் செய்து

நஞ்சுடர் நாற = நல்ல ஜோதி தோன்றும்படி

இசைநடத்தி = அனாகத முதலிய மற்ற ஸ்தானங் களிலும் இணங்கச் செலுத்தி

மண்டல சந்தியாறில் = அக்கினியாதி மும்மண்ட லங்களிலும் சந்தித்துள்ள 6 ஆதாரங்களிலும் பொருந்திய

கோலமுமுதிப்ப = வினாயகராதி சதாசிவானந்த மாகிய மூர்த்திகளின் திருக்கோணங்கள் பிரசன்னமாக

கண்டு = அவர்களை தரிசித்து

உள = சரீர நிலைக்கு ஆதாரமாயுள்ள

நாலினை = காலங்குலப் பிரமாண கலையை

மறித்து = ஒவ்வோர் சுவாசங்களின் வழியாக சிறிது சிறிதாக கழிந்து போகாதபடி தடுத்து

இதம்பெறு = இனிமையாகிய

கோவென முழக்கு சங்கொலி = கோவென முழங்கும் சங்கு ஓசையை

விந்துநாதம் = பிந்து சம்பந்த ஞானஒலி

கூடிய முகப்பில் = சேர்ந்து முழங்குமிடத்தில் நின்று

இந்திரவான அமுதத்தை = இந்திரலோகமாகிய தேவாமிருதத்தை

உண்டு = சாப்பிட்டு,

ஒரு கோடி நடனபத அம்சபை = ஆனந்த நடனம் புரியும் திருச்சபை

என்று சேர்வேன் = எக்காலத்து சேர்வேன் என்றவாறு.

இவ்வாறு அருணகிரி நாதர் திருப்புகழில் யோகத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார்.

மேலும் அருணகிரியார் இன்னும் அநேக வகையில் யோகத்தைப் பற்றி திருப்புகழில் அற்புதமாகப் பாடி இருக்கிறார். இதனால் அருணகிரி நாதர் பெரிய யோக சித்தியடைந்த சித்தர் எனத் தெரிகிறது.

கட்டி முண்டகர பாலியங்கிதனை முட்டியந்த
மொடு தாவி விந்து
வொலிகத்த மந்திர அவதான வெண்புரவி - மிசை ஏறி
கற்பகந்தருவில் வீதிகொண்டு சுடர் பட்டி மண்டப
முடாடி
யிந்து வொடு கட்டி விந்து பிசகாமல் வெண்
பொடிகொ - டையாமல்
சுட்டு வெம்புர நிறாக விஞ்சை கொடுதத்துவங்கள்
விழசாடி

யெண்குணவர் சொர்க்கம் வந்து கையுளாக எந்தை
பத - முறமேவித்
துக்கம் வெந்துவிழ ஞானமுண்டு குடில்
வச்சிரங்களென
மேனிதங்கமுற சுத்தகம் புகுத வேதை விஞ்சை
யொடு - புகழ்வேனோ
எட்டுரண்டு மறியாத என் செவியில் எட்டிரண்டு
மிதுவா
மிலிங்கமென எட்டிரண்டு வெளியாய் மொழிந்த
குரு - முருகோனே.

எனவும் அற்புதமாக அருணகிரியார் கூறியிருக்கிறார்.

இந்தப் பாடலின் விளக்கம்:

கட்டி = பிராணவாசியை பாழில் ஓடவொட்டா மல் அதன் ஸ்தானத்தில் பிடித்துக் கட்டி

முண்டக அரபாலி அங்கிதனை = மூலாதார கமலத்தில் உள்ள அருள் பாலிக்கும் சிவாக்கினியை

முட்டி = மூண்டு எழச் செய்து

அண்டமொடுதாவி = அண்டமாகிய கபால பரியந் தம் ஓடச் செய்து

விந்து வொலிகத்த = விந்து நாதம் தோன்றி முழங்க

மந்திர அவதான வெண்புரவிமிசை ஏறி = கட்டப் பட்ட கூடத்தில் சாவதானமாக நிற்கும் அந்த சந்திர கலையாகிய வெள்ளைக்குதிரை மீது ஏறிக் கொண்டு

கற்பகந்தெருவில் = கற்பக விருட்சம் போல விரும்பியதெல்லாம் அளிக்கத்தக்க அழகிய மேலை சிவ வீதியில்

வீதிகொண்டு = நேராக ஓடச் செலுத்தி

சுடர் பட்டிமண்டபம் = எல்லாத் தத்துவங்களும் ஒன்று படும் ஸ்தானமாகி பிரகாசிக்கின்ற லலாட ஸ்தான மண்டபத்தில்

ஊடாடி = பிரத்யாகார தாரணை முதலாகிய கிரியைகளைப் பழகி

இந்துவொடு விந்து பிசகாமல் கட்டி = சந்திரகலை சலியாமலும் விந்து கழலாமலும் நாதஒளியைச் சேர்த்து உறுதி பெறக் கட்டி

வெம்புரம் நீறாகச் சுட்டு = திரிபுரமாகிய மும் மதங்களும் பஸ்மீகரமாகும் படி கொளுத்தி

வெண்பொடி கொடு = அந்த வெண்ணீற்றை யணிந்து கொண்டு

அசையாமல் = ஸ்தம்பாகாரமாய் நிலை பிசகாமல் நின்று

விஞ்சை கொடு = சித்துவித்தைகளெல்லாம் கைவரப் பெற்று

தத்துவங்கள் விழசாடி = தத்துவ சேஷ்டைகள் எல்லாம் வேரற்று விழும்படி வெட்டி

*எண்குணவர் விளக்கம் = எண்குணவராகிய சிவ பிரானது பதவி

வந்துகையுளாக = கைகூடிவந்து நிற்க

எந்தைபதம் உறமேவி = அச்சிவபதவியாய் உற்றுப் பொருந்தி

துக்கம் வெந்துவிழ = பிறவித் துன்பங்களெல் லாம் பஸ்மீகரமாகிப் போக

ஞானமுண்டு = ஞானாமிர்த பானம் செய்து

குடில் வச்சிரங்களென = தேகம் வச்சிரகாயமாய்

மேனி தங்கமுற = சரீரம் தங்கவர்ணமாய்

சத்தகம்புகுத = நிர்மலமானவீடு கூட

வேதவிந்தையொடு = வேத விசித்ரத்துடனே

புகழ்வேனோ = உனது திருப்புகழை எப்போதும் புகழ்ந்து இருப்பேன்.

எனக் கூறுகிறார் அருணகிரிநாதர்.

***எண்குணவர் - விளக்கம்**

1. தன் வயத்தனாதல்	1. வரபில் ஞானம்
2. தூய உடம்பினனாதல்	2. வரம்பில் காக்ஷி
3. இயற்கை உணர்வினனாதல்	3. வரம்பிலின்பம்
4. முற்றுமுணர்தல்	4. வரம்பிலாற்றல்
5. இயல்பாகவே பாசங்கள் நீங்குதல்	5. நாமமின்மை
6. பொருளுடைமை	6. கோத்திரமின்மை
7. முடிவிலாற்றலுடைமை	7. ஆயுவின்மை
8. வரம்பிலின்பமுடைமை	8. இடையூறின்மை

என்பனவுமாம்.

இவை சைவ ஆகமத்துள் கூறப்பட்டன.

40. அகஸ்தியர் புலஸ்தியருக்கு உபதேசித்த யோக ஞானம்

1. கூறுவேன் புலஸ்தியனே புண்ணியபாலா
புகழான மௌனநிலை பூசைமார்க்கம்
வீறுடனே ஜபந்தனிலே நிற்கும் போது
வித்தகனே சந்திரனை உள்ளமர்த்தி
மாறுபடாத் தன்மையது கொண்டுமல்லோ
மன்னவனே சூரியனில் சார்ந்து கொண்டு
ஆறுதலங் கோட்டையது அகழி வாசல்
அப்பனே மனந்தெளிவில் சாதிப்பாயே.

2. சாதிக்கும் போகையிலே சுழினைகண்டு
சாதகமாயா றாதாரத்தில் நின்று
சோதித்துப் பிரணவத்தை யுச்சரித்துச்
சுந்தரனே கணக்குடனே யுருவையோதி
வாதித்துப் பின்கலையில் சுழினை மாறி
வளமுடன் கபாடமென்ற பாதைகண்டு
ஆதித்தன் போலாக வஷ்டசித்தை
அப்பனே யுச்சரித்தால் லபிக்கும் பாரே.

3. கடினமென்று தள்ளாதே மௌனயோகம்
கண்மூக்கு மத்தியிலே கருதிப்பாரு
அடிமிகுத்த சுழிமுனைக்கு ளூடுதாக்க
ஆதித்தன் அம்புலியு மொன்றாய்ப் போகும்
நொடிநிமைக்கும் நேரமல்லோ மனிதர் வாழ்க்கை
நுண்மையாய்ப் பார்த்தறிந்து நுடங்குவாய் நீ
செடியில்லாக் கொடிபோலே யலையவேண்டாம்
சிந்தையுள்ளே ஐம்புலனையடைத்துப் பாரே.

4. பாரப்பா ரவிமதியுங் கண்ணில் கண்டால்
பாலகனே யபமிருத்து பறந்து போச்சு
நேரப்பா அபமிருத்து விலகிப்போனால்
நிலையான வாசியது குலையாதப்பா
காரப்பா வாசியதைச் சார்ந்து நின்றால்
சகலகலை தனக்குமொருகுருவாய் நிற்கும்
சாரப்பா கீழ்திசையே சகலத்திற்கும்
கருணையுள்ள மோட்சமெனக் கருதலாமே.

5. முத்தான சிவமதுவேஆத்மாவாகும்
முழங்குகின்ற நாதமடா ஜோதியாகும்
சித்தான சித்ததுதான் அறிவானந்தம்
சின்மயமாய் நின்றதுவே விந்துவாகும்
வித்தான விந்ததுதான் வெளிக்கண் பார்வை
வேதாந்த பூரணமேதான் தானாகும்
பத்தானதச தீட்சை தன்னிலே தான்
பக்தியுடன் தன்னறிவாய்ப் பதிந்து நில்லே!

6. மகிழ்ந்திட்டே னுன்றனக்காய் நானும் சொன்னேன்
மாய்கை யொடுபொய்க் கோபம் மூன்றும்
தள்ளு
இகழ்ந்திட்ட மனிதரொடுவாய் பேசாமல்
எப்போதும் வேதாந்தத் துறையில் நில்லு
பகர்ந்திட்ட பூரணத்தை நோக்கிக் கொண்டு
பராபரியைப் பூசித்துப் பானம் பண்ணி
அகந்திட்டமாறு வறை யூதி யேறி
ஆனந்தமான தொரு அறிவில் கூடே.

7. மனமான சிகாரத்தை விடுதலாகும்
மருவியதோர் அகாரத்தை வாங்கலாகும்
இனமான இங்கிதற்கே காயசித்தி
எளிதாகச் சொல்லி விட்டேனி கத்தினோர்க்கே

தினமான நாள்தோறும் மௌனதீக்ஷை
சிறுபிள்ளை செய்தாலும் சித்தியாகும்
தனமாக குமரியடா ஆத்தாள் சொன்னாள்
சாபங்கள் நிவர்த்தியடா இதைச்
செய்தோர்க்கே

8. கனிதான அஞ்செழுத்து மிதனுக்குள்ளே
காயசித்தி யோகசித்தியிதனுக்குள்ளே
முனிதான முப்பத்திரண்டு தீட்சை
மோகனமும் தம்பனமுமிதனுக் குள்ளே
இனிதான வோரெழுத்து மிதனுக் குள்ளே
இன்பமுள்ள மூன்றெழுத்து மிதனுக்குள்ளே
பனிதான சாபங்களிதனுக் குள்ளே
பராபரையின் சிவனுமையின் பாதங்காணே.

மிக எளிய நடையில் பாடலாக எல்லாரும் புரிந்து கொள்ளும்படி அகத்தியர் தமது சீடனுக்கு யோகத்தைப் பற்றி கூறியிருக்கிறார். இங்கே முக்கியமான பாடல்களை மட்டும் மேலே தொகுத்துக் கொடுத்துள்ளோம். இந்தப் பாடல்களைப் பலமுறை படித்தாலே இதன் பொருள் எளிதில் உங்களுக்கு விளங்கும்.

இப்படியாக சித்தர்கள், ரிஷிகள், முனிவர்கள் ஏராளமாக யோகசித்திகளைப் பற்றிப் பாடியிருக்கிறார்கள். அவற்றின்படி செயல்படாமல் சகலசித்திகளும் பெறலாம்.

41. ஆதாரசக்கரங்களின் அம்சங்கள்

எண்.	ஆதாரங்கள்	கோணங்கள்	தளம்	அதி தேவதை	அம்சங்கள்	அம்சங்கள் இருக்கும் காலம்
						மணி
1.	மூலாதாரம்	கீழ்முக முக்கோணம்	4	கணபதி	600	காலை 6.00 முதல் 6.40 வரை
2.	சுவாதிஷ்டானம்	சதுர கோணம்	6	பிரம்மா	6000	காலை 6.40 முதல் பகல் 1.20 வரை
3.	மணி பூரகம்	சந்திர பிரபை	10	விஷ்ணு	6000	பகல் 1.20 முதல் மாலை 8.00 வரை
4.	அனாகதம்	மேல் முக முக்கோணம்	12	ருத்ரன்	6000	இரவு 8.00 முதல் 2.40 வரை
5.	விசுக்தி	அறுகோணம்	16	ஈசுவரன்	1000	இரவு 2.40 முதல் 3.47 வரை
6.	ஆக்ஞா	மேல் முக்கோண நடுபிந்து	3	ஜீவன் அல்லது சதாசிவன்	1000	இரவு 3.47 முதல் அதிகாலை 4.53 வரை
7.	சுகஸ்ர தளம்	பிந்து நடுவு	1000	பரமாத்மா அல்லது பரப்பிரம்மம்	1000	அருணோதயம் 4 - 54 முதல் 6.00 வரை
					21,600	

இப்படியாக 21,600 சுவாசங்கள் தினசரி ஆறு ஆதாரங்களிலும் குறிப்பிட்ட காலப்படி ஓடிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

இனி நமது செயல்களில் பிராணன் நிலை எவ்வளவு செலவாகிறது என பார்ப்போம்.

42. பிராண நஷ்டம் விபரம்

நம் செய்கைகள்	வெளி யேறும் சுவாசம் அங்குலம்	திரும்பி உள்ளே வரும் சுவாசம் அங்குலம்	கழிந்து போன சுவாசம் அங்குலம்
1. சும்மா இருக்கும்போது	12	8	4
2. பேசும்போது	16	8	8
3. நடக்கும் போது	20	10	10
4. கடினமான வேலைகளில்	24	12	12
5. கோபதாபம் சண்டையில்	36	24	12
6. நித்திரையில்	48	30	18
7. ஓடுகையில்	54	27	27
8. சம்போகத்தில்	64	24	40

43. ரேசக பூரக கும்பகங்களின் அளவுகள்

அம்சங்கள்	அப்யாச நிர்ணயம் ஆரம்ப கால நிலை			அப்யாசம் முதிர்ந்த பின் நிர்ணயம்		
	பூரகம் வினாடி	கும்பகம் வினாடி	ரேசகம் வினாடி	பூரகம் வினாடி	கும்பகம் வினாடி	ரேசகம் வினாடி
1. பிராணாயாமம்	1	4	2	12	384	24
2. பிரத்யாகரம்	2	8	4	12	768	24
3. தாரணை	4	16	8	12	1536	24
4. தியானம்	8	32	16	12	3072	24
5. சமாதி	16	64	32	12	6144	24

இப்படியாக ரேசக பூரக கும்பக கிரியைகளை செய்து பழகிவர வேண்டும்.

44. யோகநிஷ்டை செய்ய ஆரம்பிப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விதிகள்

1. யோகம் செய்யும் இடம் சுத்தமாயும் வாசனை தூபங்கள் போட்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். நிசப்தமாக அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

2. அதிகமாக ஆகாரம் சாப்பிடக் கூடாது. மிக கடின வேலைகள் செய்யக் கூடாது. நித்திரை, சோம்பல், மூர்க்கத்தனம், பொய் பேசுதல், பிறரை தூஷித்தல்; மனதில் கெடுதலான எண்ணங்கள் கூடாது.

3. மனஅமைதி, தைரியம், பொறுமை, அடக்கம், சாதுக்கள் தொடர்பு, மனசந்தோஷம் அவசியம் தேவை.

4. முதலில் இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணா யாமம் இவைகளை அப்யசித்து வரவேண்டும். வாலிப வயதினர் ஆசனங்கள் செய்வது நல்லது. ஒரு மணிநேரம் ஆசனத்தில் இருந்து பழகியவர் களுக்கு பிரணாயாமம் செய்ய சிரமம் இராது. பிராணவாயு அசையாமல் மனதுடன் கலந்து நிற்கும்.

5. ஜடகர்ம நியமங்களை பழக்கம் செய்து கொண்டு வருவது மிக நன்மை பயக்கும். இது அடயோகம் செய்பவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

6. பிராணாயாமம் செய்யும்போது ரேசக பூரக கும்ப கங்களை கவனித்து ஜாக்கிரதையாக செய்யவும். கும்பகம் செய்யும்போது அதை மெதுவாயும், கவனமாயும் செய்து வரவும். அஷ்ட வித கும்ப கங்களை நன்கு செய்து பயிற்சி அடைந்தபின் குண்டலினியை எழுப்பும் பத்துவித முத்திரை களையும் பந்தத் திரையங்களையும் செய்து பழக வேண்டும்.

7. பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி இவை களை பின்னால் கடைசியில் செய்ய வேண்டும். இவைகள் செய்து வருங்கால் பிரம்ம கிரந்தி- விஷ்ணுகிரந்தி-ருத்ர கிரந்தி ஆகியவைகள் திறந்து நல்ல நாதம் பிறக்கும்.

8. உன்மணி, மனோன்மணி அவஸ்தைகளில் நல்ல த்வனியை கவனித்து அறிய வேண்டும்.

அறிவிலே மனதை வைத்து அந்த மனதை ஆலய மாக்கி அதில் நிலைத்து நின்றால் அதுவே பிரம்ம பதம், விஷ்ணுபதம், சிவபதம் என்பதாகும்.

மனதை அறிவில் கூட்டி, அகண்டத்தில் நிறுத்து வதே யோக ஞானமுடிவு ஆகும்.

45. சாயாபுருஷதரிசனம்

சாயாபுருஷதரிசனம் என்பது தனது நிழல் உருவத் தைத் தானே பார்ப்பது ஆகும். பூமியில் மேடுபள்ளம் இல்லாத சமதரையில் காலை 8 மணி 9 மணிக்குள்ளாக தனது நிழல் பக்கம் திரும்பி தனது கால் அடி 7-8-9 அடி தூரத்துக்கு தனது நிழல் படும் போது தனது நிழலை நன்றாக உற்று ஒரு நிமிடம் முதல் இரண்டு நிமிடம் வரை பார்க்க வேண்டும். கண் இமைக்காமல் பார்த்துவிட்டு அப்படியே மேலே தலையை நிமிர்த்தி சுத்த நீல ஆகாயத்தை பார்த்தால் அங்கே தனது உருவப் பிம்பம் தோன்றும் அல்லது சாயை தோன்றும். அது பொன்நிறமாக இருந்தால் பார்ப்பவருக்கு செல்வம் வரும். வெண்மையானால் பிராணபயம் இல்லை. ஆயுள் வளரும். கருமையாக தெரிந்தால் வியாதிகள் வரும். அந்த உருவில் கைகளாவது கால்களாவது தெரியாதிருந்தால் ஆறுமாதத்தில் மரணம். தலையே காணாமல் இருந்ததேயானால் ஒன்று முதல் மூன்று மாதத்தில் மரணம் என்று சொல்கிறார்கள்.

இதேபோல சிலர் பௌர்ணமி நிலவு ஒளியிலும் பார்ப்பதுண்டு. இதை மாயா புருஷதரிசனம் என் பார்கள்.

இந்த சாயாபுருஷ தரிசனத்தை விடாமல் அவ்வப் போது 10-12 வருடங்கள் பார்த்துக்கொண்டு வந்தால் தன் பக்கமிருக்கும் நிழல் ஒரு புருஷனைப் போல் தோன்றும். அதனால் அநேக சங்கதிகளை அறிந்து கொள்ளலாம். பின்னும் அந்தச் சாயை ஓர் ஆள் ரூப மாய் தன்னுடனே திரியும். தான் படுத்தால் அதுவும் படுக்கும். நாம் எழுந்தால் அதுவும் எழுந்திருக்கும். நமக்கு வரும் நல்லவை கெட்டவைகளை முன் கூட்டியே அது உணர்த்தும். அது சரீர ஞானத்தையே ஒத்து இருக்கும்.

இப்படியாக சாயாபுருஷ தரிசனத்தால் நல்லவை கெட்டவை பற்றி முன்கூட்டியே தெரியக் கூடிய ஞானம் ஏற்படும்.

46. ஆசனங்கள்

முன் அத்தியாயங்களில் சொல்லிய 16 வகை ஆசனங்கள் செய்யும் விதங்களை இனி கீழே படங் களுடன் கொடுத்துள்ளோம். ஆகவே இவைகளை பார்த்து நன்கு படித்து முறைப்படி செய்யவும்.

1. மதாந்தசித்தாசனம்:

லிங்கத்தின் மீது இடது குதிகாலை வைத்து அதன் மேல் வலது குதிகாலை வைத்து நாசி நுனியில் திருஷ்டியை வைத்து இருப்பது ஆகும்.

அதே மாதிரி முதலில் வலது காலை வைத்து அதன் மீது இடது காலை வைத்து முன் சொன்னபடி இருத்தல். இரண்டு குதிகால்களையும் லிங்கத்தின் மீது

வைத்துப் பழகுதல். இவைகளை முக்தாசனம் என்றும் குப்தாசனம் என்றும் சொல்வார்கள்.

2. வீராசனம்:

ஒரு தொடையின் மேல் ஒரு பாதத்தையும், மற்றொரு தொடையின் மேல் மற்றொரு பாதத்தையும் வைத்துக் கைகளை பாதத்தின் மேல் வைத்து நிமிர்ந்து இருப்பது வீராசனம் என்பர். இதை அர்த்தாசனம் எனவும் சொல்வார்கள்.

3. பத்ராசனம்:

பீஜத்தின் கீழ்ப்பாகத்தில் குதிகால்களை வைத்து வெளியில் தெரியாமல் உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும் ஒன்றையொன்று சேர்த்து படத்தில் உள்ளபடி

வைத்துக் கொள்வது ஆகும். இது கோரட்ச ஆசனம் எனவும் சொல்லப்படும். இது சபலங்களை நீக்கும். தேகம் சுகமாக இருக்கும்.

4. ஸ்வஸ்திகாசனம்:

கால்களின் கெண்டை சதைக்கும், தொடைக்கும் மத்தியில் பாதங்களை நுழைத்து சரீரத்தை நிமிர்த்தி ஸ்திரமாக இருத்தல். இதுமிக சுகமாக இருக்கும்.

5. கார்முகாசனம்:

உட்காரும்போது சாதாரணமாக உட்கார்ந்து கால்களை படத்தில் கண்டபடி ஒன்றின் மேல் ஒன்று போட்டுக் கொண்டு கைகளை மாற்றி இரண்டு பாதங்களையும் தொட்டுக் கொண்டே புருவ மத்தியைப் பார்ப்பது ஆகும்.

6. வைரவாசனம்:

குதிகால்கள் இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து இரண்டு கைகளையும் முழங்கால்களுக்குப் பக்கத்தில் ஊன்றி படத்தில் காட்டியபடி உட்காருதல். இதனால் பல வியாதிகள் போகும்.

7. சிம்மாசனம்:

தொடைகளின் கீழே வலது பக்கம் இடது குதிகாலையும், இடது பக்கம் வலது குதிகாலையும் வைத்துப் படத்தில் காட்டியபடி உட்கார்ந்து நிமிர்ந்து

இருந்து வாயைத் திறந்து நாக்கை வெளியே நீட்டிக் கொண்டு ஏகாக்ர நிலையில் நாசி நுனியில் பார் வையை நிறுத்தி இருக்க வேண்டும். கை விரல்களை

விரித்தபடி தொடையின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த சிம்மாசனத்தில் இருந்தால் பந்த பாசங்களை அகற்றும்.

8. குக்குடாசனம்:

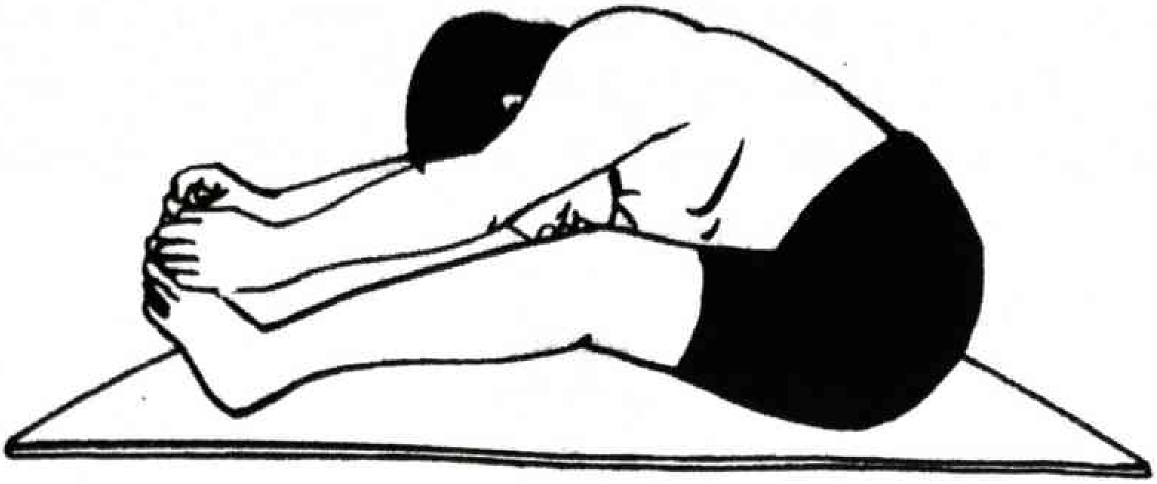
பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டு இரண்டு முழங் கால்களுக்கும் நடுவில் கைகளை நுழைத்து கைகளை தரையில் நன்றாக ஊன்றி மேலே கொஞ்சம் எழும்பி நின்று கொண்டு எதிரில் ஒரு இலக்கை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருத்தல்.

9. கோகிலாசனம்:

சாதாரணமாக உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளைக் கட்டிக் கொண்டு இரண்டு முழங்கால்களையும் பூமி யில் ஊன்றி புருவமத்தியில் பார்வையை வைத்து இருப்பது. இந்த ஆசனத்தால் வயிற்றில் உள்ள வியாதி கள் குணமாகும்.

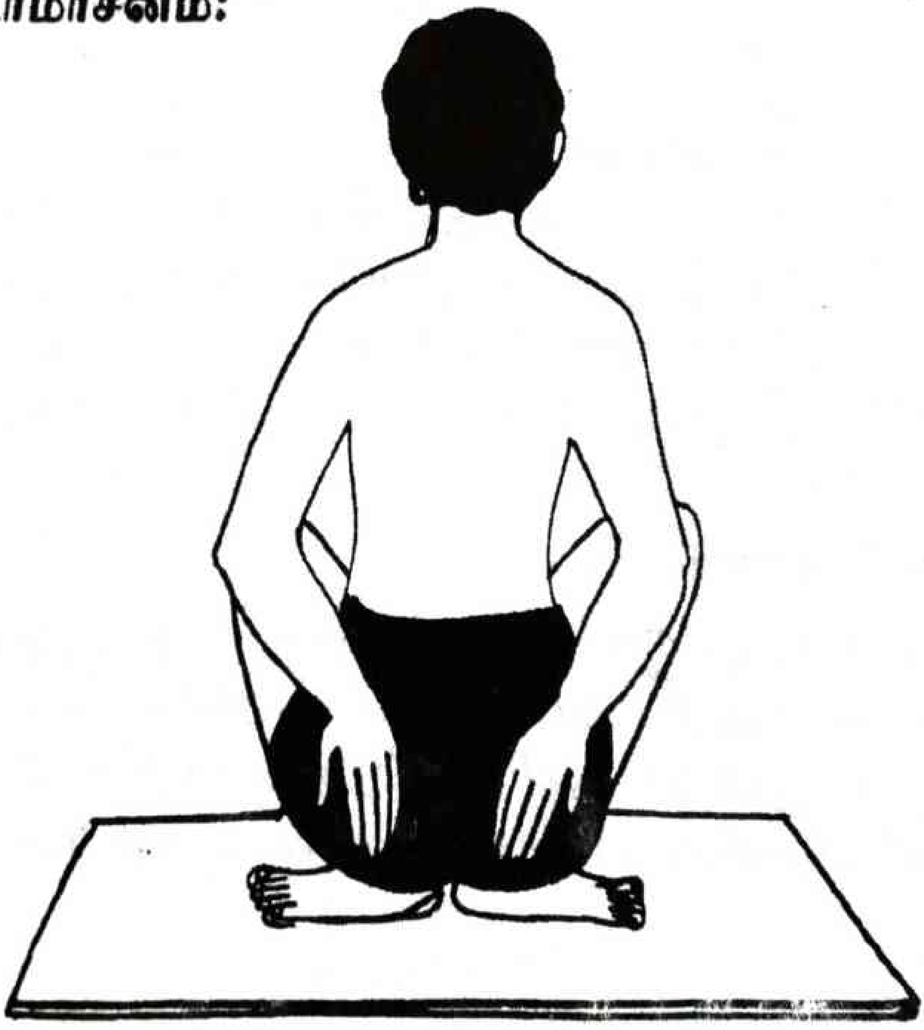
10. உக்கிராசனம்:

உட்கார்ந்து இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து நீட்டி முழங்கால்களின் அடிப்பாகம் பூமியில் படாமல் கொஞ்சம் தூக்கிக் குனிந்து இரு கைகளாலும் கால் பெருவிரல்களைப் பிடித்துக் கொண்டு முழங்கால்கள்



மீது முகத்தை வைத்துக் கொண்டு இருத்தல். இதனால் வாயு மேல்பாகம் நடக்கும். வயிறு ஒட்டிப்போகும். வயிறு பெருக்காது.

11. கூர்மாசனம்:



மூலாதாரத்துக்கு இரண்டு பக்கங்களிலும் குதி கால்களைப் பூமியில் படும்படி செய்து நிமிர்ந்து நன்றாய் உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும் பின்புற மாய் பிட்டங்களின் மீது வைத்துக் கொண்டிருத்தல். இதனால் வாதரோகங்கள் நிவர்த்தியாகும்.

12. மண்டுகாசனம்:

இரண்டு பாதங்களையும் குதிகால்களையும் பின் பக்கமாய் ஒன்றாய் சேர்த்து உட்கார்ந்து இரண்டு கைக ளையும் முழங்கால்களின் மீது இருத்தி ஊர்த்துவ முக மாய்ப் பார்ப்பது ஆகும். புரிந்து கொள்வதற்கு எளிதாய் கால்கள் முன்புறம் அமைத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

13. பர்வதாசனம்:

ஸ்வஸ்திகாசனம் போல் உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளை மேலே தூக்கிக் கைவிரல்களை சேர்த்துக்

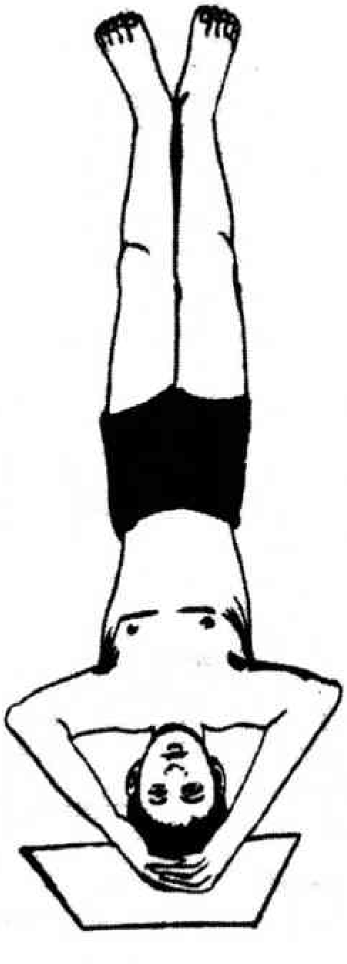
கோர்த்துக் கொண்டு அசங்காமல் நிமிர்ந்து இருப்பது. இதனால் தோள்களுக்கு வலிவு உண்டாகும்.

14. முக்தபத்மாசனம்:

பத்மாசனத்தில் இருந்து தாடையை மார்பில் அணைத்து அபானத்தை ஊர்த்துவமாய் ரேசித்து குண் டலினி சக்தியை யுக்தமாய் நிறுத்திப் பிராண வாயுவை விடுதல். இதனால் நாடித்துவாரங்களில் வாய்வுகள் நிற்கும். ஞானபோதை உண்டாகும்.

பத்மாசனத்தில் இருந்து இரண்டு கட்டை விரல் களால் காதுகளையும் ஆள்காட்டி விரல்களால் கண் களையும் நடுவிரல்களால் நாசியையும் மோதிரவிரல் சுண்டுவிரல்களால் மேல் கீழ் உதடுகளையும் மூடி பிராணனை உள்ளடக்கி கும்பகம் செய்து உள்ளே பார்த்து மெதுவாக சுவாசத்தை வெளியிடுதல். இந்த ஆசனத்தை பிராணாயாமம் பயிற்சி முடித்தவர்கள் தான் செய்ய வேண்டும்.

15. கபாலாசனம்:



இரண்டு கைகளையும் தலையின் கீழ் வைத்துத் தலைகீழாக இருந்து பார்வையை புருவ மத்தியில் வைத்திருத்தல். இந்த சிரசாசனத்தை தினசரி செய்து வந்தால் மூன்று மாதத்தில் சகல வியாதிகளும் குண மாகும். ஜாடராக்கினி சக்தி அதிகரிக்கும்.

வயதானவர்கள் சுகாசனத்தில் இருந்து தியானம் செய்யலாம். வாலிபத்தினர் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்யலாம்.

இன்னும் சில ஆசனங்கள் முத்திரைகள் பற்றி முன் அத்தியாயங்களில் சொல்லப்பட்டுள்ளன. அவை களின் விவரங்களை படத்துடன் கீழே கொடுத்துள் ளோம்.

1A. பத்மாசனம்:

இரண்டு பாதங்களையும் இரு தொடைகள் மேல் வைத்து கைகளை முழங்கால்கள் மேல் படத்தில் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதில் சிரமம் இருந்தால் சிறிய மெத்தை மேல் உட்கார்ந்து கால்களை மடக்குவது சுலபமாக இருக்கும். முழங்கால்கள் இரண்டும் தரையில் முட்டிக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். பழக்கத்தில் இந்த ஆசனம் சுலபமாக வந்துவிடும். இதன் பயன் என்னவென்றால் நீண்ட நேரம் முதுகுத் தண்டை நேராக வளையாமல் உட்காரலாம். ஞானமுத்திரை அல்லது சின்முத்திரை போட்டு இந்த பத்மாசனத்தில் இருப்பது நல்ல பலனைத் தரும்.

இந்த ஆசனத்தில் அசையாமல் நேராக அதிக நேரம் உட்கார முடியும். அதனால் இந்த ஆசனம் தியானத்துக்கு முதல்படி என்றுகூட சொல்லலாம்.

இந்த ஆசனமானது சுவாசம் சீராக மூலாதாரச் சக்கரத்தில் இருந்து சகஸ்ராரத்துக்கு தடங்கல் இல்லாமல் போய்வர நன்கு உதவுகிறது. இந்த பத்மாசனம் பலவித நரம்புக் கோளாறுகளை குணப்படுத்துகிறது. மேலும் உடலில் இருக்கும் பலவிதமான கோளாறுகளையும் குணமாக்குகிறது.

2A. சித்தாசனம்:

ஆசனவாயிலுக்கு முன் ஜனன உறுப்புக்குக் கீழே இடது குதிங்காலை வைத்து லேசாக அழுத்திக் கொண்டு வலது காலை இடது தொடையில் பாதம்

படும்படி படத்தில் உள்ளபடி உட்கார வேண்டும். வலது பாத விரல்களை இடது தொடை கணுக்கால்

சதைக்குள் சொருகி படத்தில் உள்ளபடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது இடது குதிகாலால் அந்த இடத்தில் உள்ள பகுதியை அழுத்தவும்.

முதுகுத்தண்டு நேராக வளையாமல் உட்காரவும். கைகளை சின் முத்திரை அல்லது ஞானமுத்திரையில் வைத்துத் தொடைகளில் பதிக்கவும். இந்த ஆசனத்தை ஆண்கள் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

ஆரம்ப சாதகர்கள் உட்கார சிறு மெத்தை உபயோகித்தால் வசதியாயும் நீண்ட நேரம் சிரமம் இல்லாமலும் இந்த ஆசனத்தில் உட்கார்ந்து இருக்கலாம்.

தியானத்துக்கு நீண்ட நேரம் அசையாமல் உட்கார்ந்து செய்வதற்கு உகந்த ஆசனம் சித்தாசனம். இதனால் காம உணர்வுகளை மூலபந்தம் வஜ்ரோலி முத்திரையால் மூலாதாரத்தில் இருந்து முதுகுத் தண்டு வழியாக மூளைக்கு மாற்றி அனுப்பலாம். காம உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இதனால் காமஉணர்ச்சிகளை மாற்றி சகஸ்ராரத்துக்கு அனுப்பியும் பிரம்மச்சரியத்தை காப்பாற்றவும் உதவுகிறது.

3A. சித்த யோனி ஆசனம்: *(பெண்களுக்கானது):*

செய்யும் விதம்: கால்களை முன்னுக்கு நீட்டி உட்காரவும். வலது காலை மடக்கி பாதத்தை இடது பக்கத் தொடையின் மேல் பகுதியில் அழுத்தும்படி வைக்கவும்.

வலது குதிகாலை யோனித்துவாரத்துக்குள்ளே அழுத்தி வைக்கவும். இனி இடது காலை மடக்கி படத்தில் கண்டபடி வலது தொடை ஆடுதசை இடைப் பகுதியில் கால் விரல்களை நுழைத்து வைத்து விடவும். கால் விரல்கள் வெளியே தெரியாது. இடது பாதம் வலது தொடையில் பதிந்து இருக்கும்.

முதுகுத் தண்டு வளையாமல் நேராக உட்காரவும்.

இது பெண்களுக்குக்கான சித்தாசனம் ஆகும். இதில் எந்தக் காலை வேண்டுமானாலும் வசதிபோல் மேலே வைத்துக் கொள்ளலாம். குதிகாலை மட்டும் கீழே யோனி துவாரத்துக்குள்ளாக அழுத்தி வைக்க வேண்டும். சின் முத்திரை போட்டு முழங்கால்கள் மேல் கைகளை வைத்து உட்காரவும்.

சித்தாசனம், சித்தயோனி ஆசனம் இரண்டுமே பிராணாயாம பயிற்சிக்கு மிகச் சிறந்தது. இதனால் காற்றுப்பையானது நன்கு விரிந்து இருக்கிறது. இந்த ஆசனங்கள் இரண்டுமே செக்ஸ் உணர்வு சம்பந்தப் பட்ட நரம்புகளை துடிப்படையச் செய்கிறது.

இந்த செக்ஸ் உணர்வுகளை மாற்றி முதுகுத் தண்டு வழியாக சிரசுக்கு அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

பயிற்சியாளர்களுக்கு இதனால் காம உணர்வு களை கட்டுப்படுத்த முடிகிறது.

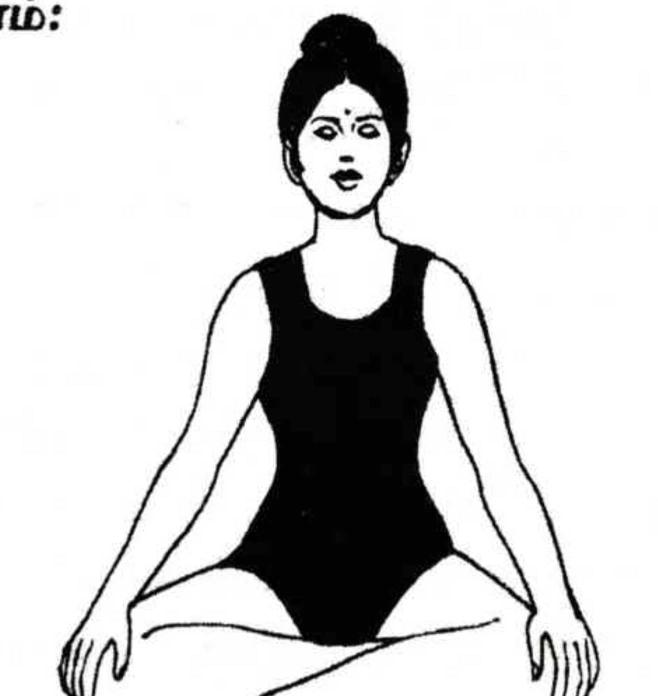
இந்த ஆசனங்களால் நரம்புமண்டலங்கள் பலப் படுகின்றன.

4A. ஸ்வஸ்திகாசனம்:

இந்த ஸ்வஸ்திகாசனம் சித்தாசனம் போலவே தான். ஆனால் இதில் இரண்டு பாதங்களையும், பாத விரல்களையும் தொடைக்கும் முழங்கால் சதைக்கும் மத்தியில் புதைத்து சொருகி விடவேண்டும். இது உட்கார மிகவும் சவுகரியமாக இருக்கும். கைகளை சின்முத்திரையில் முழங்கால்கள் மேல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இது பிராணாயாமத்துக்கு ஏற்றதாக உள்ளது. அமைதியாக நெடுநேரம் உட்கார்ந்து பிராணாயாமம் செய்யலாம்.

5A. சுகாசனம்:



கால்களை முன்னுக்கு நீட்டி உட்காரவும். வலது காலை மடக்கி இடது தொடையின் அடியில் வைக்கவும். இடது காலை மடக்கி வலது தொடையின் அடியில் வைத்து உட்காரவும். கைகளை படத்தில் கண்ட

படி முழங்கால்களை பிடித்தபடி வைக்கவும். நேராக விறைப்பாக உட்காரவும். தியானம் பிராணாயாமத் துக்கு மிக சுலபமான ஆசனம் இது.

6A. அர்த்த பத்மாசனம்:

இடது காலை மடக்கி வலது தொடை பக்கமாக வைக்கவும். அல்லது வலது காலை மடக்கி இடது தொடை மேலே வைக்கவும். பத்மாசனத்தில் இரண்டு கால்களையும் மேலே தொடை மேல் வைக்கிறோம். இதில் ஒரு காலை மட்டும் மேலே தொடைமேல் வைக்க வேண்டும். பின்பு நேராக உட்காரவும். பத்மா சனத்தில் இரண்டு கால்களை மேலே வைக்க இயலாத வர்கள் இதை செய்யலாம்.

7A. வஜ்ராசனம்:

இதற்கு மண்டியிட்டு முழங்காலில் நிற்கவும். பின்னால் கால்களை அகலமாக்கிக் கொள்ளவும்.

முழங்கால்கள் முன்னால் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். இப்போது பாதங்களை திருப்பி அதன்மேல் பிட் டத்தை வைத்து உட்காரவும். உங்கள் குதிகால்கள்

இரண்டும் புட்டத்தில் முட்டிக் கொண்டிருக்கும். படத்தைப் பார்க்கவும். கைகளை விரித்து இரு முழங் கால்கள் மேல் வைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளங்கையால் முழங்கால்களை அழுத்திப் பிடித்து நேராக உட்காரவும்.

இதுபோலத்தான் இஸ்லாமியர்களும் ஜப்பானில் புத்தமதத்தவர்களும் தொழுகை செய்வார்கள்.

இந்த ஆசனத்தில் நன்மை என்னவென்றால் இரத்த ஓட்டத்தை மாற்றி உடலின் கீழ்பகுதிகளுக்கு நன்கு பரவச் செய்கிறது. மலக்குடல் கோளாறு, மூட்டு வலி, இடுப்புப்பகுதி கோளாறுகள் இதனால் குண மடையும்.

8A. பத்ராசனம்:

இந்த ஆசனம் செய்வதற்கு முன் சொன்ன வஜ்ஜி ராசனத்தில் உட்காரவும். இப்போது தொடைகள் இரண்டையும் அகலமாக விரிக்கவும். கால் பெரு விரல் கள் தரையில் பட்டுக் கொண்டிருக்கட்டும். எவ்வளவு விரிக்க முடியுமோ அவ்வளவு அகலமாக தொடை களை விரிக்கவும்.

இனி பாதங்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தனிப் படுத்தவும். பிட்டம் பாதங்களுக்கு மத்தியில் தரையில் அமர்ந்து இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளை முழங் கால்களில் பதித்துக் கொள்ளவும். இந்த ஆசனத்தால் இடுப்பு பிரதேசத்தில் உள்ள கோளாறுகள் எல்லாமே அகன்றுவிடும்.

9A. விபரீத கரணி ஆசனம்:

மல்லாந்து கீழே படுத்துக் கொள்ளவும். கைக ளையும் கால்களையும் நேராக நீட்டிக் கொள்ளவும்.

இரண்டு கால்களையும் இப்போது மேலே சேர்த்து உயர்த்தவும். அதே சமயம் உங்கள் கைகளால்

உங்கள் இடுப்பு பிரதேசத்தை தாங்கலாகப் பிடித்துக் கொண்டே படத்தில் காட்டியபடி கால்களை மேலே தூக்கவும். கைகள் உதவியினால் பிட்டத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

இந்த ஆசனத்தை அதிகபட்சமாக அரை மணி நேரம் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.

ஆசனம் போடும்போதும் ஆசனத்தை கலைத்து டடுக்கும்போதும் சுவாசத்தை கும்பகம் செய்து கொள்

ளவும். ஆசனம் போட்டவுடன் சுவாசத்தை சீராக சுவா சித்து வரவும்.

இந்த ஆசனம் சிரசில் இருந்து வரக்கூடிய அமிர்த தாரையானது விசுத்தி சக்கரத்தில் வந்து சேர உதவு கிறது. இது சர்வாங்காசனம் என்றும் சொல்லப்படும். இதன் சக்தி அபாரமானது.

10A. சவாசனம்:

கீழே மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு இரு கைக ளையும் சீராக நீட்டி உள்ளங்கைகளை மேலே பார்க் கும் படி வைத்துக் கொள்ளவும். படத்தை பார்க்கவும். பாதங்களை சற்றே விலக்கி வசதியாக இடைவெளி கொஞ்சம் விட்டு வைக்கவும்.

இனி நீங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஓய் வாகப் படுத்திருக்க வேண்டும். சரீரத்தை அப்படியே அசைக்காமல் வைத்து தளர்வாக வைத்து படுத்திருக் கவும். எந்தப் பகுதியையும் அசைக்கக் கூடாது.

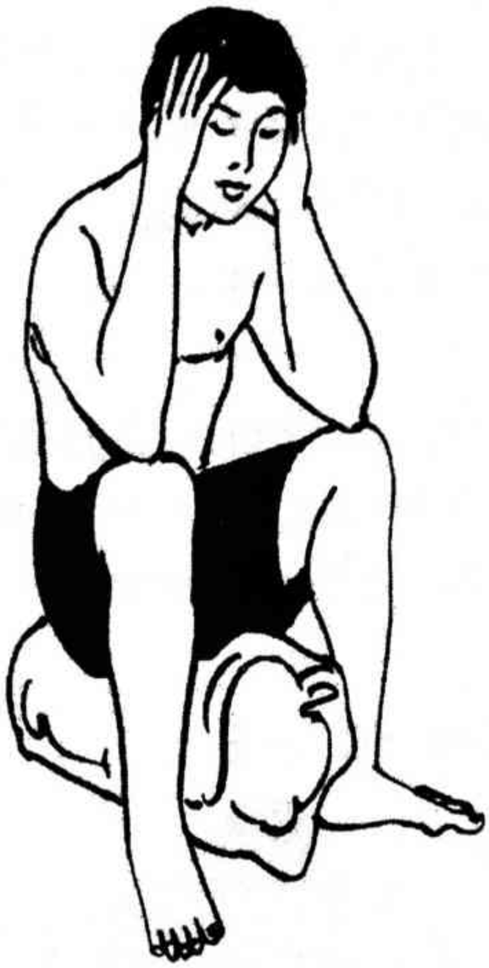
இந்த ஆசனத்தால் சரீரத்துக்கு ஓய்வும் மனதுக்கு அமைதியும் கிடைக்கிறது.

மேலும் யோகநித்திரை கிரியையை செய்வதற்கு இந்த ஆசனம் மிக மிக முக்கியமானது ஆகும். தூங்கு வதற்கு இது மிக அருமையான நிலை ஆகும்.

இதிலிருந்து கொண்டு தியானம் செய்ய வேண்டும். சுகமாக இருக்கிறது எனத் தூங்கிவிடக் கூடாது.

தியானத்தை படுத்துக் கொண்டே செய்ய வசதியான ஆசனம் ஆகும். பிராணாயாமம், மற்றும் சீரான சுவாசப் பயிற்சி இப்படி பல கிரியைகளுக்கு இந்த ஆசனம் மிக சவுகரியமாக இருக்கும்.

11A. நாதஅனுசந்தான ஆசனம்:



இந்த ஆசனம் செய்ய ஒரு சிறிய மெத்தையை அல்லது ஒரு தலையணையை சமுக்காளத்தில் சுற்றிக் கொண்டு படத்தில் காட்டியபடி உட்கார்ந்து கொண்டு

இரண்டு கைகளையும் இரண்டு முழங்கால்கள் மீது வைத்துக் கொண்டு இரு கை பெருவிரல்களால் காது களை அடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி இருந்தால்தான் அதிகநேரம் இந்த ஆசனத் தில் இருந்தாலும் கைகள் வலிக்காது. அதிகமாகவும் குனிந்து இருக்கக் கூடாது. படத்தில் உள்ளதுபோல் பார்த்து உட்காரவும். பெருவிரல்களை காது துவாரத் துக்குள் விட்டு அடைத்துக் கொண்டு மற்ற விரல் களால் தலையைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

பெருவிரலை காதில் வைத்துக் கொள்வதில் சிரமம் இருந்தால் ஆள்காட்டி விரலைக் கூட வைத்துக் கொள் ளலாம்

இதுதான் நாதானுசந்தான யோகம் செய்யும் ஆச னம். உள்ளே நாதங்களை இதனால் கேட்கலாம். இதன் விவரங்கள் முன் அத்தியாயங்களில் கொடுக்கப்பட் டுள்ளன.

12A. பிரம்மரி பிராணாயாமம்:

பிரம்மரி பிராணாயாமத்தைப் பற்றி முன்பே பிராணாயாம பகுதியில் கொடுத்துள்ளோம். நாத யோகத்துக்கு இதுபோல கிரியையை இந்த ஆசனத்தில் கண்டபடி உட்கார்ந்து செய்தால் சித்தியாகும்.

நமது உள்ளே இருக்கும் அற்புதமான நளினமான சப்தங்களை உணர்ந்து அனுபவிக்க இது சிறந்த சாதனமாகும். ஹம்மிங் எனப்படும் சப்தத்தை தேனீக்கள் சப்திப்பது போல் சப்தித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். காதுகளை ஆள்காட்டி விரல்களால் அடைத்துக் கொள்ளலாம். அமைதியாக மேலே உள்ளபடி ஓர் ஆசனத்தில் உட்காரவும். சின் முத்திரை போடவும்.

இரண்டு நாசிகளாலும் சுவாசத்தை பூரணமாக உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும்.

அப்படியே ஐந்து எண்ணும் வரை உள்ளே கும்பகம் செய்யவும்.

ஜலந்தரபந்தம் மூலபந்தம் இரண்டையும் செய்து கொண்டு கைகளை மேலே உயர்த்தி காதுகள் மட்டத்துக்கு படத்தில் உள்ள மாதிரி வைத்துக் கொள்ளவும். அப்படியே இருகைகளையும் தோள் மட்டத்துக்குக் கொண்டு வரவும். பின் ஆள்காட்டி விரலால் காது துவாரங்களை அடைத்துக் கொள்ளவும். அப்படியே இருகைகளையும் தோள் மட்டத்துக்கு படத்தில் உள்ள மாதிரி வைத்துக் கொள்ளவும். வாயை மூடிக் கொள்ளவும். ஆனால் பற்கள் இடைவெளிவிட்டு இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். தேனீ சப்திக்கிற

மாதிரி ம்ம்ம்ம்... காரத்தை சப்தித்துக் கொண்டே மெதுவாக காற்றை வெளியே விடவும். இந்த ம்..காரத்தின் அதிர்வு தலையில் கேட்பதாக உணரவும். இந்த ம்ம்.. சத்தத்தைத்தான் சிரசில் கேட்க வேண்டும். வேறு நாதம் அல்ல. பூரணமாக ரேசகம் செய்தபின் கைகளை கீழே கொண்டு வந்து பின் மறுபடியும் பூரகம் செய்து மூலபந்தம் ஜலந்தரபந்தம் செய்து கைகளை மேலே தூக்கி காதுகளை அடைத்துக் கொண்டு முன் சொல்லியபடி கும்பகம் செய்து மெதுவாக சுவாசத்தையும் சத்தத்துடன் வெளியேற்றிக் கொண்டே கைகளை தாழ்த்தி பழைய நிலைக்கு வரவும்.

இதை ஐந்து சுற்றுக்கு மேல் செய்ய வேண்டாம்.

13A. ஞானமுத்திரை, சின்முத்திரை:

ஞான முத்திரை

ஓர் ஆசனத்தில் தியானத்துக்கு உட்காரவும், கை விரல்களை படத்தில் காட்டியபடி ஆள்காட்டி விரலை

பெருவிரலில் இணைத்து உள்ளதுபோல் செய்து முழங்கால்களின் மேல் வைத்து உட்கார வேண்டும். இதில் ஆட்காட்டி விரல் பெருவிரலின் அடிப்பகுதியை தொட்டு இருக்க வேண்டும். இதுதான் ஞான முத்திரை.

இந்த முத்திரை போட்டு கைகளை உள்ளங் கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்குமாறு முழங்கால்களில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது இந்த முத்திரை கீழ் நோக்கி தரையைப் பார்த்தபடி இருக்கும்.

சின் முத்திரையில் பின் கைகளை முழங்கால் களில் வைத்துக் கொண்டு உள்ளங்கை, முத்திரை விரல்கள் மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். ஞான முத்திரைக்கு எதிராக கைகளை திருப்பி மேல் நோக்கி வைப்பதுதான் சின்முத்திரை ஆகும்.

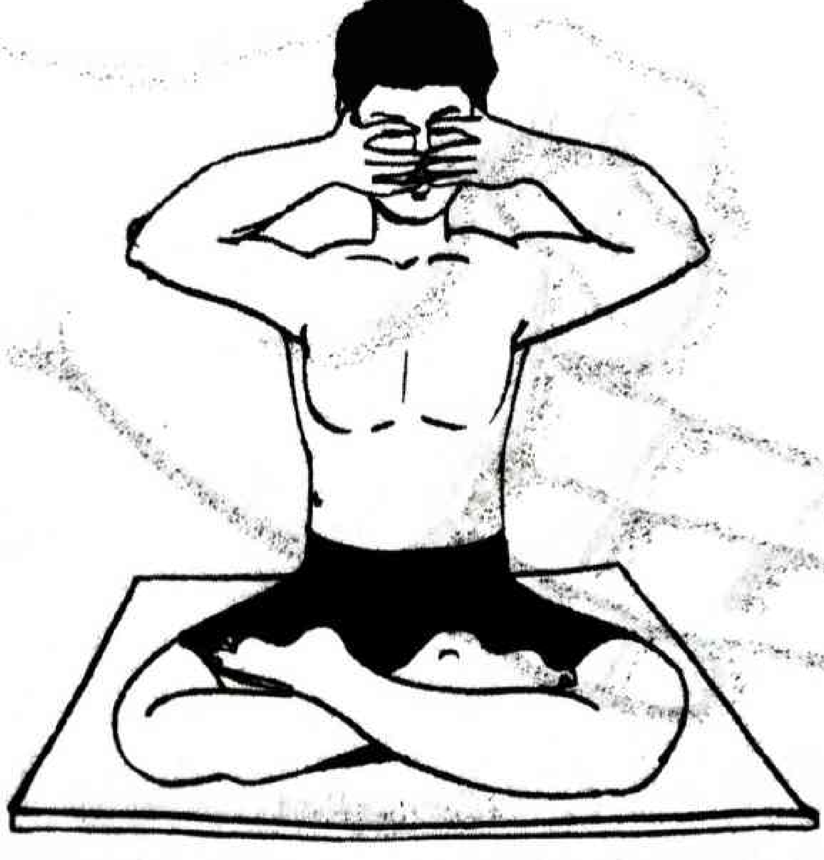
சின்முத்திரை

இந்த முத்திரைகளை செய்து பத்மாசனம், சித்தாசனம், வஜ்ராசனம், சித்தயோனி ஆசனம், சுகாசனம், ஆகிய ஆசனங்களில் இருந்து தியானம் செய்யும் போது கைகளில் இருந்து சக்தியானது மேல் நோக்கி போய் சரீர முழுவதும் பரவுகிறது. இந்த முத்திரைகளின் பலன் மிக விசேஷமானது.

14A. யோனி முத்திரை:

இதற்கு ஷண்முகி முத்திரை எனவும் பெயர் இருக்கிறது. இந்த முத்திரை குண்டலினி யோகத்துக்கு உதவியாக இருக்கும்.

இதற்கு பத்மாசனம், சித்தாசனம் ஆகிய ஏதாவது ஓர் ஆசனத்தில் உட்காரவும். சுவாசத்தை நன்றாக பூரணமாக உள்ளே ரேசகம் செய்யவும். பின்பு உள்ளே சுவாசத்தை கும்பகம் செய்து கொண்டு உங்கள்



கைபெரு விரலால் காதுகளை அடைக்கவும். இரு ஆள்காட்டி விரல்களால் கண்களை அடைக்கவும். இரு நடுவிரல்களால் நாசித்துவாரங்களை அடைக்க வும். மோதிரவிரலால் மேல் உதட்டையும் சுண்டு விரலால் கீழ் உதட்டையும் சேர்த்து மூடவும்.

இந்த நிலையில் நீங்கள் பார்வையை புருவ மத்தியில் வைத்துக் கொண்டு சுவாசத்தை கும்பகத்தில் நிறுத்தவும். எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் சுவாசத்தை நிறுத்தி முடியாத பட்சம் நடு விரல்களை மூக்கில் அடைப்பதை எடுத்து மெதுவாக சுவாசத்தை வெளியேற்றவும்.

நிதானமாக கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சுவாசத்தை கும்பகம் செய்து பழகி பின் அதிக நேரம் நிறுத்தலாம்.

ஐம்புலன்களை அடக்கவும் இந்த முத்திரை மிக உபயோகமாக இருக்கும்.

இதுபற்றிய விவரங்கள் பிராணாயாமப் பகுதியில் விரிவாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பார்த்துக் கொள் ளவும்.

15A. சாம்பவி முத்திரை:

இந்த முத்திரை புருவ மத்தியைப் பார்ப்பது ஆகும். ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்து பார்வையை நேராகப் பார்க்கவும். பின்பு கண்களின் விழிகளை தலையை அசைக்காமல் மேலே உயர்த்தவும்.

பின்பு அப்படியே புருவமத்தியில் பார்வையை வைக்கவும். கீழே உள்ள உணர்வு சக்தியை மேலே

உள்ள உணர்வுகளுடன் சேர்ப்பதுதான் இந்த முத்திரை. இதனால் கண்களின் நரம்புகள் பலப்படுகிறது. மன அமைதியைக் கொடுத்து சோர்வையும், கோபதாபங் களையும் அகற்றக் கூடியது இந்த முத்திரை. யோக நிஷ்டையில் இந்த முத்திரை பெரும்பங்கு வகிக்கி றது. பலவிதமான யோகக் கிரியைகளை செய்ய பார் வையை புருவமத்தியில் வைப்பது மிக அவசிய மாகிறது.

தியானத்துக்கு மிக அத்யாவசியமானது. முதலில் இந்த பயிற்சியை செய்துதான் தியானத்தை தொடங்க வேண்டும். கைகளை சின் முத்திரையிட்டு சுகாசனத் தில் அரைமணி நேரம் சாம்பவி முத்திரையில் தினசரி

இருந்தால் போதும். உடல் மனம் எல்லாமே நன்கு இயங்கும். பலவிதமான நன்மைகள் ஏற்படும். யோகத்துக்கு அடிப்படை இந்த முத்திரைதான்.

16A. அகோசரி முத்திரை:

இந்த முத்திரை நாசி நுனியைப் பார்ப்பது ஆகும். பலவிதமான தியான கிரியைகளை செய்ய இந்த முத்திரையும் மிக அவசியமாகிறது.

முன்பு சொன்ன சாம்பவி முத்திரை போலவே இதுவும் மிக முக்கியமான முத்திரை ஆகும். அதில் புருவ மத்யத்தை பார்ப்பது போல இங்கே நாசி

நுனியில் பார்வையை லயிக்கச் செய்வது அகோசரி முத்திரை ஆகும்.

இது மனதை ஒருநிலைப்படுத்த மிகவும் உபயோகமான முத்திரை ஆகும். மூலாதார சக்கரத்தை எழுப்ப இந்த முத்திரை மிக அவசியமாகிறது.

மேலும் அசாதாரணமான சக்திகளை அறியவும் பெறவும் இந்த முத்திரை பெரிதும் உதவுகிறது. அமானுஷ்ய சக்திகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் அறியவும் அவசியமான முத்திரை இது.

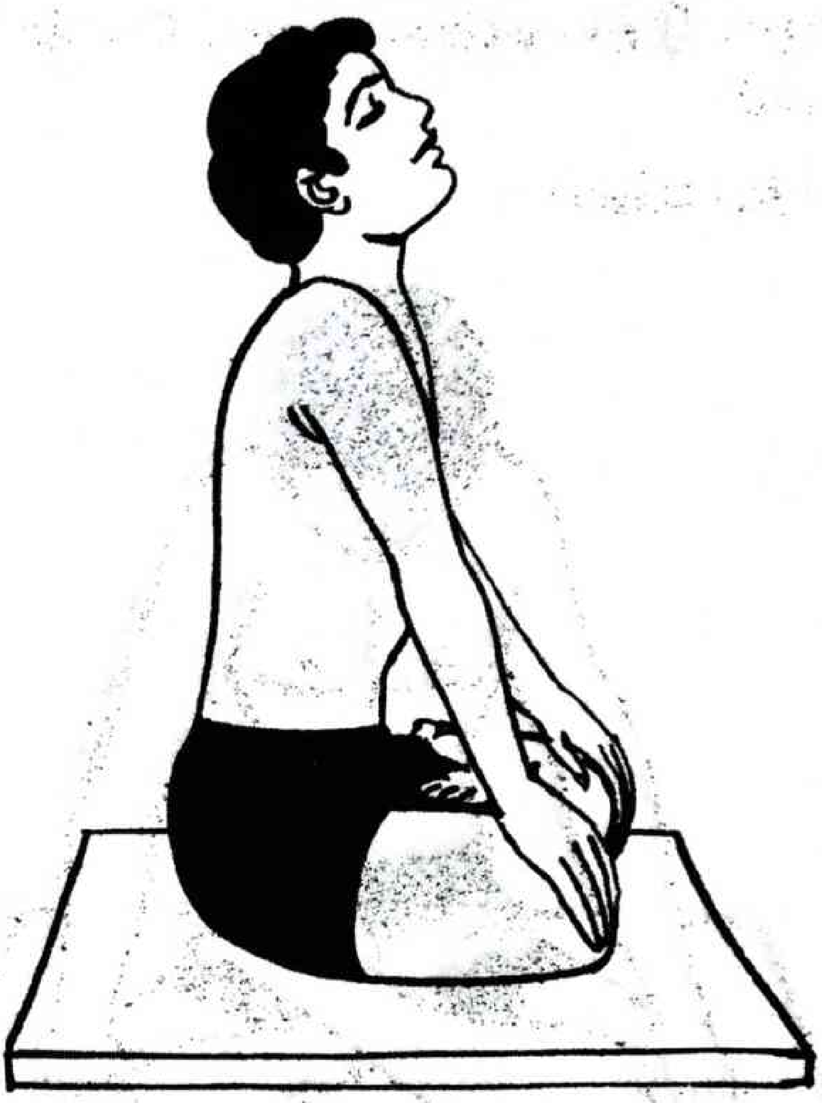
சாம்பவிமுத்திரையைப் போலவே இதுவும் யோகத்துக்கு அடிப்படையான முக்கியமான முத்திரை ஆகும். இந்த இரு முத்திரைகளிலேயே சாதகர்கள் பல விதமான அனுபவங்களைப் பெறலாம். இதனால் 'TRANCE' எனும் பரவச நிலையை அடைந்து மெய்ம் மறந்து இருக்கலாம்.

17A. ஆகாச முத்திரை:

'INNER SPACE' எனப்படும் உள்முகமாக உள் வெளியை இந்த முத்திரையால் காணலாம். இது மிகவும் சக்திவாய்ந்த மிக முக்கியமான முத்திரை ஆகும்.

ஆதலால் இந்த முத்திரையை நிதானமாக பொறுமையுடன் அப்யாசம் செய்து பழக வேண்டும். இதற்கு ஏதாவது ஒரு சவுகரியமான ஆசனத்தில் அமர்ந்து கை விரல்களை முழங்கால்கள் மீது வைத்து வளையாமல் நேராக உட்காரவும். வாயில் நாக்கை மடித்து மேல் அண்ணத்தில் அழுத்தி மடக்கி வைக்கவும் (கேசரி

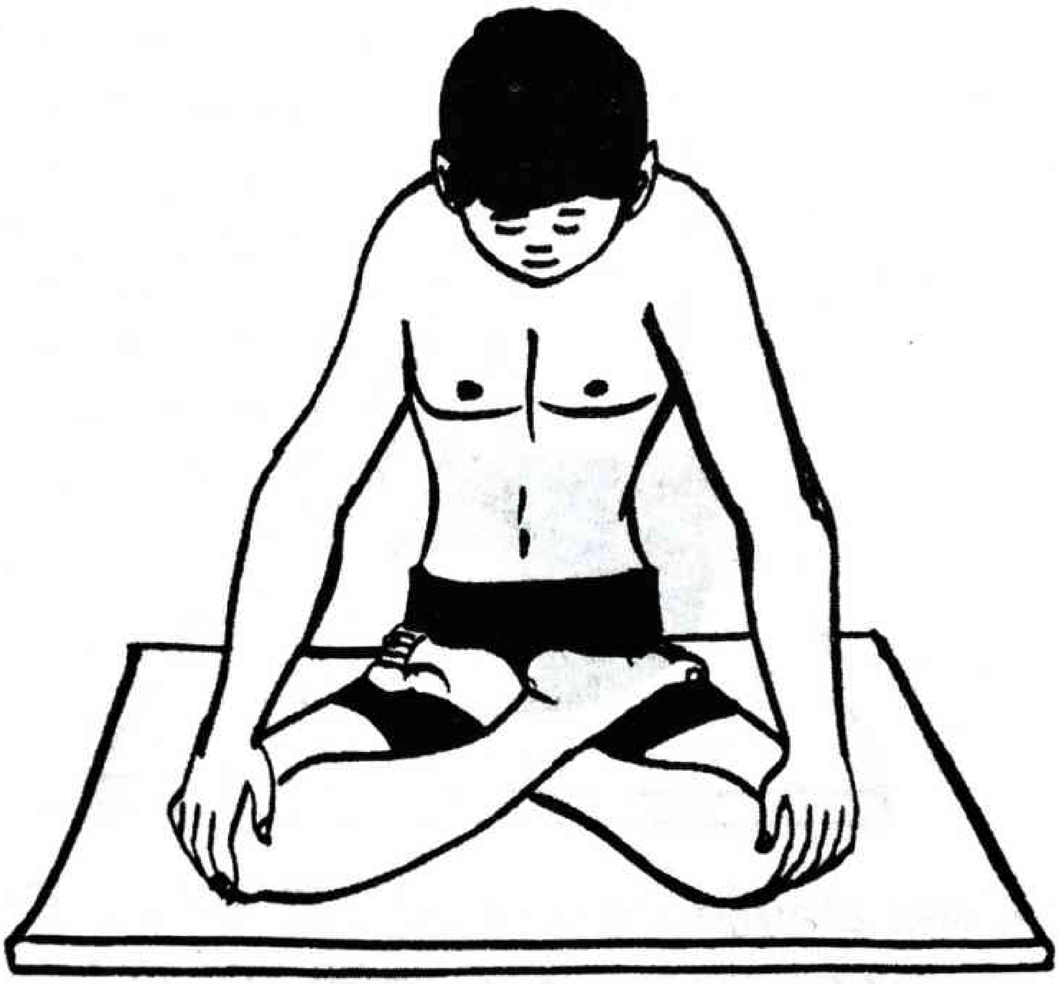
முத்திரையில் செய்வதுபோல்). உஜ்ஜயி பிராணா யாமம் சாம்பவி முத்திரையை போட்டு செய்யவும். அதே சமயம் தலையை மட்டும் லேசாக பின்னுக்கு சாய்க்கவும். படத்தைப் பார்க்கவும். முழுவதும்



தலையை பின்னுக்கு சாய்க்காமல் பாதி சாய்த்து நிறுத் தவும். நிதானமாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசிக்கவும். முதலில் உஜ்ஜயி பிராணாயாமத்தால் தொண்டைப் பகுதியில் சிறிது சிரமம் இருக்கும். தலையை பின் னுக்குச் சாய்த்து செய்வதால் இது இருக்கும். ஆனால் பழக்கத்தில் சரியாகப் போய்விடும்.

இந்த நிலையை பழக்கப்படுத்தி நன்கு பயிற்சி செய்தால் இதனால் தன்னை மறந்து பரவச நிலையை (TRANCE) அடையலாம். இந்த நிலை மிக உன்னதமாயும் ஆனந்தமாயும் இருக்கும். மன அமைதி, அற்புதமான பரவசம், மனதில் சந்தோஷம் இவைகள் கிடைக்கும். இந்த முத்திரையிலும் சில கிரியைகளை செய்யலாம்.

18A. ஜலந்தர பந்தம்:



இந்த முத்திரையில் தாடையை நெஞ்சில் பதிய வைத்து அழுத்தி வயிற்றுப் பகுதியில் பிராண சக்திக்கு ஓர் அழுத்தத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த கிரியையால் குண்டலினி சக்தியை தட்டி எழுப்பலாம்.

இதை செய்வதற்கு அமைதியாக ஓர் ஆசனத்தில் அமர்ந்து கைகளை படத்தில் உள்ளது போல் வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு முழங்கால்களும் தரையில் பதிந்து இருக்க வேண்டும். பத்மாசனம்தான் இதற்கு சிறந்தது. இப்படி ஆசனத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூடிக் கொண்டு கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைத்து உட்காரவும். சுவாசத்தை ஆழமாக உள்ளே இழுக்க வும். அதை அப்படியே கும்பகம் செய்து உள்ளே நிறுத் தவும். பின்பு தலையை முன்னுக்கு சாய்த்து தாடையை நெஞ்சின் மீது அழுத்தி வைக்கவும். கைகளை விறைப் பாக்கிக் கொள்ளவும். தோள்பட்டையை உயர்த்தி லேசாக வளைத்து கைகள் விறைப்பாக இருக்கும்படி வைக்கவும். இதே நிலையில் சுவாசத்தை கும்பகம் செய்து கொண்டு எவ்வளவு நேரம் அடக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் இருக்கவும். பின்பு தோள்களை நிமிர்த்தி கைகளை தளர்த்தி தலையை மெதுவாக நிமிர்த்தி சுவாசத்தை மெதுவாக வெளியேற்றவும். பின்பு சுவாசம் சாதாரண நிலைக்கு வந்ததும் மறுபடி யும் இந்த கிரியையை தொடரவும். இதன் பலன்கள் மகா விசேஷமானவை.

இந்த முத்திரையை இன்னொரு விதமாயும் செய் யலாம்.

ஜலந்தர பந்தம்: இரண்டாவது முறை:

இந்த முறை முன் சொன்னபடியேதான். ஆனால் தோள்பட்டை, கைகளை விறைப்பாக வைக்காமல் சாதாரணமாக வைத்தே செய்ய வேண்டும். தலையை

கீழே நெஞ்சு பக்கம் சாய்த்து அழுத்தாமல் லேசாக நெஞ்சை தாடை தொட்டுக் கொண்டு இருக்கிற மாதிரி இருந்தாலே போதும்.

இதனால் பிராணசக்தி வயிற்றுப் பகுதியில் அழுத்தப்படுவதை நன்கு உணரலாம்,

முன்சொன்னபடியே நாவை மடக்கி மேல் அண்ணத்தில் பதித்து சுவாசத்தை இழுத்து கும்பகம் செய்து தலையை குனிந்து தாடை நெஞ்சில் படும்படி வைத்து கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைத்து சாதாரணமாகவே அப்படியே கும்பகத்தில் இருக்கவும்.

இந்த முத்திரையினால் காற்றுக் குழாய் அடைக்கப்பட்டு தொண்டைப் பகுதி அழுத்தப்பட்டு ஒரு நிலைக்கு வருகிறது. இந்த முத்திரைப் பூட்டில் இருக்கும் போது சுவாசத்தை வெளியே விடவோ உள்ளே இழுக்கவோ கூடாது.

இப்படியே இருந்து பின் முத்திரையில் இருந்து விடுபட்டு தலையை உயர்த்திய பின் மெதுவாக சுவாசத்தை ரேசகம் செய்யவும்.

இந்த முத்திரையை இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் இருதய கோளாறு உள்ளவர்களும் செய்யவே கூடாது.

இந்த முத்திரையினால் மனமும் உடலும் அமைதியடைகிறது. இருதயத்தையும் அமைதி அடையச் செய்து இருதய துடிப்பையும் குறைக்கிறது. இந்த அழுத்தத்தினால் இரத்தம் மேலே போவது கொஞ்சம்

குறைகிறது. அதனால் இருதயம் கொஞ்சம் வேகமாக இயங்கும்படி செய்ய நரம்புகள் செய்தி அனுப்பும். அதே சமயம் உள்ளே அழுத்தத்தால் இரத்த ஓட்டம் மெதுவாகவே செல்வதால் இதனால் ஒரு பரவசநிலை அடைவதை உணரலாம்.

இதனால் தைராய்டு, பேராதைராய்டு (THYROID + PARA THYROID) ஆகிய உறுப்புக்கள் மசாஜ் செய்யப் படுகின்றன. அதன் செயல்பாடுகள் அதிகரிக்கின்றன. இந்த தைராய்டு எனும் கருவி மனித உறுப்புக்களில் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கக் கூடிய கருவி ஆகும். மனித வளர்ச்சி, காம உணர்வுகள், செயல்பாடு, மற்றும் சரீர முழுவதுமே இந்தக் கிரியையால் பயன் அடைகிறது.

இதனால் கோபதாபம், மனஇறுக்கம், மனக் குழப்பம் ஆகியவைகளையும் அகற்றுகிறது. இந்தக் கிரியை மிக முக்கியமான அம்சமாகும்.

இதுவரை முத்திரைகளைப் பற்றியும் அதன் விளைவுகளைப் பற்றியும் மிக விரிவாக சொல்லி யுள்ளோம்.

அமைதியாக இந்த முத்திரைகளில் இருந்து ஒவ் வொன்றாக நிதானமாக அப்யாசம் செய்து வந்தால் இவைகளை சுலபமாக செய்யக் கூடிய நிலை ஏற் படும். இதன் பலன்கள் அபரிமிதமானவை. இந்த முத் திரைகளை தந்திரயோகம், ராஜயோகம், குண்டலினி யோகங்களில் முக்கியமாக உபயோகப்படுத்தினால்

பலன்கள் நன்கு கிடைக்கும். அதை நீங்கள் நன்கு உணரலாம்.

எந்த எந்த கிரியைக்கு எந்த முத்திரை என முன் அத்தியாயங்களிலேயே விரிவாகக் கொடுத்துள்ளோம். படித்திருப்பீர்கள்.

47. சுவாச விஞ்ஞானம்

இங்கே யோகிகளின் சுவாச ரகசியங்களைப் பற்றிக் கொஞ்சம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதில் பலவிதமான சுவாச முறைகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சுவாச கிரியைக்கும் ஒவ்வொரு விதமான பலன் இருக்கிறது. இனி அவைகளைப் பார்ப்போம்.

சுவாசம் இல்லையேல் சரீரத்தின் சகல இயக்கங்களும் நின்றுவிடும். சுவாசம் நின்றுவிட்டால் சவம் தான். ஆதலால் சுவாசமே ஜீவாதாரம். சுவாசமே உயிர் என ஆகிறது.

பொதுவாக இந்த சுவாசம் மூக்கின் வழியாக போய் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. ஆனால் இதை யாரும் கவனிப்பதே இல்லை. பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை சுவாசம் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆகாயத்தில் இருக்கும் சக்தியானது காற்று வழியாக சரீரத்தின் உள்ளே சென்றும் வெளியே வந்து கொண்டும் இருக்கிறது. ஜலதோஷம் பிடித்த சமயங்களில் மூக்கு அடைப்பு ஏற்பட்டால்தான் சுவாசத்தை உணர்கிறோம். அந்த சமயத்தில் வாயில் சுவாசம் நடக்கிறது.

ஆனால் மூக்கின் வழியாக சுவாசம் நடைபெற்றால்தான் அந்தக் காற்றானது சுத்தப்படுத்தப்பட்டு சுவாசப் பைகளுக்கும் செல்கிறது. வாயின் வழி போகும் சுவாசம் சுத்தப்படுத்தப்படாத காற்று ஆகும்.

யோகத்துக்கு சுவாசம்தான் மிக முக்கியம். பிராணாயாமம் எனும் சுவாசப் பயிற்சி முதல் பலவிதமான சுவாச முறைகளை நமது யோகிகள் தெரிந்து வைத்துள்ளார்கள். காற்றை அடக்கி அவர்கள் இச்சைப்படி சுவாசித்து அதனால் பலவிதமான சித்திகளையும் அடைந்து இருக்கிறார்கள். காற்று எனும் சுவாசம் என்ற பிராணசக்தி இல்லாமல் யோகமே இல்லை. இந்த சுவாசமானது எந்த எந்த செயல்களில் எப்படி வெளியேறுகிறது என்று முன் அத்தியாயத்தில் அட்டவணையை பார்த்தால் தெரியும்.

இனி இந்த காற்றை அடக்கி எந்த முறைகளில் சுவாசித்தால் என்ன பலன் என பார்ப்போம்.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றானது உள்ளே நெஞ்சுக் கூட்டின் இரு பக்கமும் அமைந்திருக்கும் காற்றுப் பைகளுக்குச் சென்று பின் நெஞ்சுக்குழிக்கும் வயிற்றுக்கும் மத்தியில் உள்ள அடைப்பானை திறந்து கொண்டு கீழே வயிற்றுக்குப் போகிறது. அதேபோல திரும்ப வெளியேறிவிடுகிறது.

இதில் சுவாசப் பைகள் எனப்படும் நுரையீரல்களில் காற்றுப் பிரவேசிக்கும் போது இரத்தக் குழாயில் இருதயத்தில் இருந்து சுத்தம் ஆவதற்காக

CONNEMARA PUBLIC LIBRARY
30 MAR 2026

இரத்தம் இந்த நுரையீரலுக்கு வருகிறது. சுவாசப் பைகளில் இருக்கும் காற்றினுள் உள்ள பிராண வாயு வில் இரத்தம் சுத்தமாகி இருதயத்துக்குப் போகிறது. அதன் அழுக்குகளை நாம் வெளியே விடும் காற்றின் மூலம் நுரையீரல் வெளியேற்றுகிறது. இதுதான் நுரை யீரலின் வேலை. இந்த சுவாச கோசத்துக்கு அதிகமான காற்று கிடைத்தால்தான் அதிகமான இரத்தத்தை முழு வதும் சுத்தி செய்ய முடியும். அப்போதுதான் சரீரம் முழுவதும் பரவி அங்குள்ள அழுக்குகளை சுமந்து இரத்தப்பைக்கு வரும் ரத்தம் முழுவதும் சுத்தமாகும். அதனால் நிறைய சுத்தமான இரத்தம் இருதயத்துக்குப் போகிறது.

இதனால் வியாதிகள் ஏற்பட வாய்ப்பே மிக குறைவு ஆகும். இப்படி சரியாக சுவாசிக்காமல் சரி யான அளவு பிராணவாயு கிடைக்காமல் அரைகுறை யாக சுத்தப்படுத்திய இரத்தம் இருதயத்துக்குள் போய் மறுபடியும் சரீர முழுதும் பரவுவதால்தான் நமக்கு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதை முக்கியமாக தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஆதலால் சுத்தமான காற்றை முழுவதுமாக உள்ளே நிறைய சுவாசித்து நுரையீரல் நிரம்பி பின் வயிற்றிலும் நிரம்பி அதன் பின் அதை வெளியேற்றும் போதுதான் இரத்தம் பூரணமாக சுத்தம் அடைய நுரையீரல் உதவி செய்கிறது.

நீண்ட சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பதன் பலன் என்ன என்பதை இப்போது உணர்ந்து இருப்பீர்கள்.

சராசரி மனிதர்கள் இந்த விபரங்கள் தெரியாமல் ஏதோ சுவாசம் விட்டுக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். அதுவும் சுவாசம் போய்வரும் உணர்வுகூட அவர்களுக் குக் கிடையாது. இப்படிப்பட்டவர்கள்தான் சீக் கிரம் உடல் நோய்க்கு இடம் அளிப்பவர்கள் ஆகிறார்கள்.

யோகிகளின் முழுமையான சுவாசமுறையினால் காற்றானது சுவாசப் பைகளை நிரப்பி உடலில் உள்ள விலா எலும்புகளை விரிவடையச் செய்தும் கீழேயும் வயிற்றுக்குள்ளும் வியாபித்து இதுவரை காற்றே போகாத இடங்களுக்கெல்லாம் காற்று சென்று உடலில் ஒரு பூரிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

1. பூரண சுவாசமுறை

நேராக நிமிர்ந்து விறைப்பாக நிற்கவும். அல்லது கீழே சவுகரியமாக உட்கார்ந்து நிமிர்ந்து இருக்கவும். இனி சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே அந்த காற்றானது நுரையீரல் கீழ்பகுதி, மறுபடி நுரையீரல் மேல் பகுதி நிரம்பும் வரை இழுத்துக் கொண்டே இருக்கவும். அதே சமயம் வயிற்றில் மேல் பகுதியில் இருக்கும் டையாபரம் எனும் அடைப்பு திறந்து நெஞ்சில் நிறைந்த காற்று சற்று கீழேயும் போகும். அப்போது கொஞ்சம் வயிற்றை உள்ளே இழுக்கவும். இப்போது இழுத்த முழு சுவாசமும் காற்றுப் பைக ளின் கீழ் மேல் பகுதிகள் நிறைந்து விலா எலும்புகள் மார்புக் கூடு எலும்புகள் விரிந்து இருக்கும். கொஞ்ச நேரம் அதாவது இரண்டு மூன்று விநாடிகள் சுவா சத்தை உள்ளேயே நிறுத்தி பின் மெதுவாக மூக்கின்

வழியாக வெளியேற்றவும். அதேசமயம் வயிற்றை உள்ளுக்கும் இழுக்கவும். இதனால் காற்று சுலபமாக பூரணமாக வெளியேறி விடும்.

இது படிப்பதற்குதான் சற்று நேரமாகிறதே தவிர ஓரிரு விநாடிகளில் காற்றுப் பைகள் நிரம்பிவிடும். மார்பு அகன்று விலா எலும்புகள் விரிந்து நிற்கும். கீழேயும் வயிறு பகுதியும் நிரம்பிவிடும்.

வெளியே விடும்போது பூரணமாக மெதுவாக மூக்கின் வழியே வெளியேற்றி இரண்டு விநாடிகள் கழித்து மறுபடியும் மெதுவாக உள்ளே சுவாசித்துக் காற்றுப் பைகளை பூரணமாக நிரப்பி இரண்டு மூன்று விநாடிகள் நிறுத்தி மறுபடியும் வெளியே காற்றை விடவும்.

இதனால் சுவாசம் சம்பந்தமான கோளாறுகள் அறவே வராது. அப்படி கோளாறுகள் இருந்தாலும் அவை குணமாகிவிடும்.

இந்த சுவாசப் பயிற்சியினால் நெஞ்சுக்கூடு நன்கு விரிவடையும். அதனால் காற்றும் தாராளமாக காற்றுப் பை முழுவதையும் நிரப்பி வயிற்றுப்பக்கம் அடைப்பை நீக்கி கீழேயும் பரவ விடுவதால் முழுமையாக இரத்தம் சுத்தப்படுத்தப்பட்டு சுத்தமாகிறது. இதனால் சுத்த இரத்தம் சரீர முழுவதும் பரவி பிராணசக்தியை பரவ விடுகிறது. இதன் சக்தியால் வியாதிகள் வருவது தடுக்கப்பட்டு விடுகிறது.

இதனால் நாம் சாப்பிடும் ஆகாரங்களும் அதிக பிராணசக்தியை இரத்தத்தில் இருந்து இரைப்பைக்கு இழுத்து நன்கு ஜீரணம் ஆகிறது. இதனால் சரீரத்தில் உள்ள அவயங்கள் முழுவதும் பலமடைகிறது. உடல் சக்தியும் அதிகமாகிறது.

இப்படி இந்த நீண்ட சுவாச பயிற்சியின் போது சுவாசப்பை நிரம்பி கீழே டயாபரம் எனும் வயிற்றுக் குப் போகும் மூடியை கீழே அமுக்கும் போது அதன் அழுத்தத்தினால் அதன் கீழே உள்ள கல்லீரல், மண் ணீரல் ஆகியவைகளை அமுக்கி அவைகளை பிடித்து விட்ட மாதிரி அமுக்கிவிடுகிறது. இதனால் இந்த அவ யவங்களும் சுத்தப்பட்டு நன்கு வேலை செய்கிறது.

உள்ளே இழுக்கப்பட்ட சுவாசத்தால் சுவாசப்பை விரிவடைந்து அதன் கீழ் உள்ள அவயங்களை அமுக் கியும் வெளியே சுவாசம் விடும்போது அமுக்குதலை விட்டும் செய்வதால் அந்த அவயவங்களும் இதனால் பிடித்துவிட்ட மாதிரி- மசாஜ் போட்ட மாதிரி நன்கு பூரிப்புடன் இயங்குகிறது.

மேலும் சரீரத்தின் உள் இயங்காமல் சோம்பேறித் தனமாக இருக்கும் அவயவங்கள்கூட இந்த அமுக்கத் தால் இயங்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

இப்படியாக இந்த ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியை குறைந்த பட்சம் அரைமணி நேரமாவது செய்து வந்தால் சரீரத்தில் சகல அவயவங்களும் நன்கு இரத்த ஓட்டத்தை பெற்று இயங்க ஆரம்பித்து விடுவதால்

சரீரம் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. சுவாசகோசங்கள், சுவாச பாதைகள் புத்துணர்வு பெற்று நன்கு வேலை செய்வதால் அவை சம்பந்தமான வியாதிகள் அறவே நீங்கிவிடும். இதனால் ஆஸ்துமா, பிராங்கைடீஸ், மூச்சடைப்பு ஆகிய நோய்கள் குணமாவதுடன் வரா மலே தடுத்து அந்த அவயவங்களை பலப்படுத்தலாம்.

2.சுவாசப்பையை சுத்தமாக்கும் சுவாசமுறை

இந்த பயிற்சியினால் காற்றுக் குழாய்கள் பரி பூரணமாக சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. இதுவரை காற்றே போகாத இடங்களுக்கெல்லாம் போய் சுத்தமாக்கு கிறது. லங்ஸ் எனும் நுரையீரல் அடைப்புக்களை அகற்றி சவுகரியமாக காற்று போய்வரச் செய்கிறது.

இந்த பயிற்சி மேடைப் பேச்சாளர்கள், பாடகர் கள் ஆகியவர்களுக்கு மிக உதவியாக இருக்கும். தொண்டை பகுதி சுத்தமாக்கப்பட்டு கணீர் என்ற குரலுடன் இருக்கலாம்.

இந்தப் பயிற்சியில்:

1. உள்ளே நாசிவழியாக பூரணமாக சுவாசத்தை இழுத்து சுவாசிக்கவும்.
2. அப்படியே இரண்டு விநாடிகள் நிறுத்தி வைக் கவும்.
3. உதடுகளை குவித்துக் கொண்டு சீழ்க்கை அடிக்கிற மாதிரி உதட்டை வைத்துக் கொண்டு மிக வேகத் துடன் காற்றை வெளியே கொஞ்சம்விட்டு உடனே நிறுத்தவும். மறுபடியும் வேகத்துடன் கொஞ்சம்

வெளியேற்றி உடனே நிறுத்து. இப்படி மிக அழுத் தத்துடன் வெளியே கொஞ்சம் காற்றை தள்ளி உடனே நிறுத்தவும். இப்படியே நிறுத்தி நிறுத்தி மிகுந்த அழுத்தத்துடன் விட்டு விட்டு நிறுத்தி பூரணமாய் வெளியேறும் வரை இதை செய்யவும்.

இதற்கு மிகவும் சக்தி தேவைப்படுகிறது. வயிற்றை எக்கி வாயை தசைகளை இறுக்கி காற்றை அழுத்தத் துடன் ஊதிவிட்டு ஊதிவிட்டு இப்படியே பூரணமாக வெளியேற்றவும். இதனால் வயிற்றில் இருந்து தலை வரை நரம்புகளை சுருக்கி இறுக்கி வேகம் கொடுத்து எவ்வளவு வேகம் கொடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு கொடுத்து செயல்படவும். இந்த சுவாசப் பயிற்சியை சுலபமாக செய்ய வரும் வரை பயிலவும். நன்றாக இதை செய்ய பழகிவிட்டால் சுலபமாக இருக்கும். இதனால் வயிற்றில் இருந்து தலைவரை உள்ள நரம்பு களுக்கு ஒரு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது.

3. நரம்புகளை வலுப்படுத்தும் சுவாச முறை

இதில் நீங்கள் நேராக விறைப்பாக நிற்க வேண் டும். உள்ளே பூரணமாக சுவாசத்தை மூக்கினால் இழுத்து நிறுத்தவும்.

பின்பு உங்கள் கைகளை நேரே முன்னுக்கு கொண்டு வரவும். தோள்பட்டை மட்டத்துக்கு முன்னே நீட்டிக் கொள்ளவும்.

இனி விரல்களை நன்கு மடக்கவும். மடக்கியதும் நன்கு விறைப்பாக்கிக் கொண்டு நெஞ்சுவரை கைகளை

மூடி அழுத்திக் கொண்டு நரம்புகளை விறைக்கச் செய்து நெஞ்சு வரை கொண்டு வந்து சுவாசத்தை வேகமாக வாயினால் விடவும். மிக அழுத்தம் கொடுத்து காற்றை மிக வேகமாக வாயினால் வெளியேற்றவும்.

கைவிரல்களை நன்கு அழுத்தி மிக வேகம் கொடுத்து நரம்புகளை டென்சன் ஆக்கி நெஞ்சுவரை கொண்டுவந்து பின் வாயினால் மிக மிக அழுத்தத் துடன் வேகமாய் காற்றை வெளியேற்றவும். பின்பு கைகளை தளர்த்தி பழைய நிலைக்கு வரவும்.

கைகளை மடக்கி விறைப்புடன் சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்தி வயிற்றை எக்கி சுருக்கி அழுத்தத் துடன் காற்றை வெளியேற்றி பின் உடம்பை தளர்த்திக் கொள்ளவும். இதனால் சரீரத்தில் உள்ள நரம்புகள் வலுப்படுத்தப்படுகின்றன.

மிக வேகம் கொடுத்து காற்றை வெளியே ஊதும் போது சரீரத்தில் உள்ள அத்தனை நரம்புகளையும் சுருக்கி வேகம் கொடுக்க வேண்டும். இப்படி பலமுறை செய்து பழகினால் நரம்பு மண்டலங்கள் பலப்படும்.

இந்தப் பயிற்சியை செய்தபின் கொஞ்சநேரம் இரண்டாவது பயிற்சியை செய்யவும்.

4. தொண்டைப் பகுதி வலுப்படுத்தும் பயிற்சி

இந்தப் பயிற்சி முக்கியமாக வாய்ப்பாட்டு பாட கர்களுக்கு மிக அவசியம். அவர்கள் குரலை நன்கு கணீரென்று வைத்துக் கொள்ள மிக உதவியாக இருக்கும்.

இந்தப் பயிற்சியை தினசரி செய்யக்கூடாது. எப்போதாவது மாதம் ஒரு முறையோ இரண்டு - மூன்று மாதத்துக்கு ஒரு முறையோ செய்ய வேண்டும். இது தினசரி செய்யக்கூடிய பயிற்சி அல்ல.

சுவாசத்தை பூரணமாக உள்ளே இழுக்கவும். மிக மெதுவாக நாசியினால் உள்ளே இழுக்க வேண்டும். எவ்வளவு மெதுவாக இழுத்து எவ்வளவு நேரம் மெதுவாக நீட்ட முடியுமோ அதுவரை நிதானமாயும் மிக மிக மெதுவாக நாசி வழியாக உள்ளே இழுக்கவும்.

பின்பு இரண்டு மூன்று விநாடிகள் உள்ளே நிறுத்தவும்.

பின்வு வாயை முழுவதும் திறந்து ஒரே மூச்சில் மிக வேகமாக திறந்த வாயில் வெளியேற்றவும். ஒரே விநாடியில் வேகமாக வாயை முழுவதுமாக திறந்து வெளியேற்றவும். பின்பு இரண்டாவது சொன்ன பயிற்சியை செய்யவும்.

இவைகளைப் பழக்கத்தில் சவுகரியமாக பயிற்சி செய்ய வந்துவிடும். இந்த பயிற்சியால் உங்கள் தொனி நன்றாக இருக்கும். பிசிறு தட்டாது. கரகரப்பு இருக்காது. குரல் கணீரென்று இருக்கும்.

5. கும்பகம் செய்யும் முறைகள்

இந்தப் பயிற்சியால் பூரணமாக சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்துப் பின் கொஞ்சம் கும்பகம் செய்து வெளியே விடுதல் ஆகும். இதனால் சுவாச உறுப்புக்கள் அனைத்

துமே பலப்படும். மேலும் இரத்தத்தையும் சுத்தப் படுத்தக் கூடியதாக ஆகும்.

கொஞ்ச நேரம் சுவாசித்த காற்றை உள்ளே நிறுத்து வதால் முதலில் சுவாசித்ததில் இருந்த காற்று கொஞ்ச நஞ்சம் உள்ளே இருந்தாலும் அதையும் சுத்தப்படுத்தி விடும்.

உள்ளே சுவாசத்தை கும்பகம் செய்வதால் சுவாசப் பைகளில் உள்ளே வேண்டாத காற்றை சுத்தப்படுத்தி காற்றுப் பைகளில் காற்று இல்லாத பகுதிகளுக்கு சுவாசம் சென்று அதிக இரத்தத்தை சுத்தம் செய்ய அதிக பிராணவாயுவை கிரகித்துக் கொள்கிறது.

இந்தவித பயிற்சியினால் லங்ஸ் (LUNGS), இரத்தம், வயிறு ஆகியவைகள் சுத்தமடைந்து அங்கே உள்ள நோய்களும் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

பயிற்சி: நேராக நிற்கவும். சுவாசத்தை பூராவாக உள்ளே பூரகம் செய்யவும்.

இதை உள்ளே எவ்வளவு நேரம் நிறுத்த முடி யுமோ முடிந்தவரை அவ்வளவு நேரம் நிறுத்தவும்.

பின்வு வாயைத் திறந்து வேகமாக குப்பென்று வேகமாக ஒரே மூச்சில் வெளியேற்றவும்.

இதன் பின் 2-வது பயிற்சியை சிலதடவை செய்ய வும். முதலில் கும்பகம் செய்வது சற்று சிரமமாகத் தான் இருக்கும். ஆனால் பழக்கத்தில் அதிக நேரம் சுவாசத்தை நிறுத்த முடியும்.

6. நுரையீரல்களைப் பலப்படுத்தும் பயிற்சி

இந்தப் பயிற்சியினால் நுரையீரல்களில் (LUNGS) உள்ள சிறு சிறு அறைகளை பலப்படுத்தலாம். இந்தப் பயிற்சியை அதிக நேரம் தொடர்ந்து செய்யக்கூடாது. மேலும் மிக வேகமாகவும் செய்யக் கூடாது. இதைச் செய்யும் போது சிலருக்கு கொஞ்சம் தலை சுற்றுகிற மாதிரியோ லேசாக மயக்கமோ வரலாம். அப்போது இந்த பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு 2 நிமிடம் அமைதி யாக நடந்தால் சரியாகிவிடும்.

பயிற்சி: நேராக நிற்கவும். கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவும். மெதுவாக சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து மெதுவாக வெளியே விடவும்.

மெதுவாக சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும். அப்படி சுவாசத்தை பூரகம் செய்யும் போது கைகளால் லேசாக நெஞ்சைத் தட்டவும். விரல் நுனிகளால்தான் தட்ட வேண்டும். விரலை அடிக்கடி பல இடங்களிலும் நெஞ்சுப் பகுதி முழுவதுமாக லேசாக தட்டி வரவும்.

பூரணமாக உள்ளே இழுத்து கும்பகம் செய்த உடன் உள்ளங்கையால் நெஞ்சு பகுதிகளை லேசாக தட்டிக் கொடுக்கவும்.

உங்களால் முடிந்த வரை சுவாசத்தை கும்பகம் செய்து, பின் சுவாசத்தை வெளியேற்றவும்.

இதன்பின் 2-வது பயிற்சியை செய்யவும். இந்த இரண்டாவது பயிற்சியானது சுத்தப்படுத்தும் கிரியை ஆகும்.

இந்த பயிற்சியினால் சுவாசகோசத்தில் உள்ள அறைகள் முழுவதுமாக சுத்தமாகின்றன.

7. கட்டுப்பாடான சுவாசப்பயிற்சி

இந்த சுவாசமுறையில் அமைதியாக சுகாசனத்தில் உட்காரவும். உடலை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். முதுகுதண்டு வளையாமல் உட்காரவும்.

மெதுவாக சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே ஒன்று முதல் 6 வரை முதலில் எண்ணவும். ஆறாவது எண்ணியதும் சுவாசத்தை மூன்றுவரை எண்ணி உள்ளே கும்பகம் செய்து நிறுத்தவும். பின் 6 வரை எண்ணி வெளியே விடவும். பின் மூன்று வரை எண்ணி சுவாசத்தை வெளியே நிறுத்தவும்.

பின் சுவாசத்தை 6வரை எண்ணி உள்ளே இழுத்து 3 எண்ணும் வரை நிறுத்தி 6 எண்ணிக்கையில் வெளியே விடவும்.

ஒரு பங்கு சுவாசம் உள்ளே பூரகம் செய்தல்
½ பங்கு சுவாசத்தை உள்ளே நிறுத்துதல்.
ஒரு பங்கு சுவாசத்தை வெளியே விடுதல்.

இப்படியாக இந்த பயிற்சியை கொஞ்சம் கொஞ் சமாக அதிகரிக்கவும். 12 மாத்திரை சுவாசித்தால் 6 மாத்திரை அளவு உள்ளே கும்பகம் செய்து 12 மாத் திரை அளவு வெளியே விடுதல். 6 மாத்திரைகளை வெளியே நிறுத்தல். இதுபோல் 24 மாத்திரை சுவாசித்து 12 நிறுத்தி 24 மாத்திரை வெளியிட்டு 12 மாத்திரை வெளியே நிறுத்துதல்.

இங்கே நான்கு கிரியைகள் செய்கிறீர்கள்.

1. உள்ளே சுவாசித்தல், *2.* உள்ளே நிறுத்துதல், *3.* வெளியே விடுதல், *4.* காற்றை சுவாசிக்காமல் வெளியே நிறுத்துதல். இப்படியாக ஒரு ஒழுங்குடன் படிப் படியாக சுவாசமாத்திரைகளை அதிகப்படுத்தி இதே ரீதியாக 1-½-1-½ என்ற விகிதாச்சாரத்தில் பழகி வரவும். சுவாச மாத்திரைகளை அதிகரிப்பதை உடனே செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை.

ஒரு கணக்காக ஒவ்வொரு வாரத்துக்கும் ஒரே வித மாக மாத்திரைப்படி சுவாசித்து அடுத்த வாரம் அதிகப் படுத்தி அதை ஒருவாரம் பயிலவும். இப்படியாக வாரா வாரம் மாத்திரைகளைக் கூட்டி மேலே சொன்ன விகிதாச்சாரத்தில் பயிலவும்.

தினசரி 15 நிமிடம் முதல் 30 நிமிடம் வரை காலை மாலை இருவேளைகளிலும் இந்த பயிற்சியை செய்து வரவும். நன்கு பழகி சுவாசம் ஒழுங்கு பட்டவுடன் உடம்புக்கு சிரமம் இல்லாமல் இருந்தால் மட்டும் அப்யாச நேரத்தை அதிகரிக்கவும். அதிக பட்சம் ஒருமணிநேரம் செய்யலாம். உங்களுக்கு உடல் அசவு கரியம் இருந்தால் அத்துடன் நிறுத்திக் கொள்ளுஙகள்.

இந்தப் பயிற்சியில் நீங்கள் இந்த சுவாசத்தின் விளைவுகளை உங்கள் உடலில் உணர்வீர்கள். உடம்பு முழுவதும் ஒரு புத்துணர்வு ஏற்படும். இதன் அதிர்வு அலைகள் சரீரத்தின் உள்ளே பரவி அங்கங்கே ஜீவ அணுக்களை பலப்படுத்தி அதிக பிராண சக்தியை அளிக்கும்.

8. பிராணசக்தியை சரீரம் முழுவதும் பரவச் செய்யும் கிரியை:

இந்தப் பயிற்சிக்கு தரையில் ஒரு விரிப்பு அல்லது பாயில் அல்லது மெத்தையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். டென்சன் இல்லாமல் உடலை தளர்வாக வைத்துக்கொள்ளவும். உங்கள் கைகள் இரண்டையும் வயிற்றில் தொப்புள் பகுதியில் அழுத்தாமல் லேசாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

இனி 7–வது கிரியையில் சொல்லிய அளவுகள் படி பயிற்சியைத் தொடங்கவும். இப்போது ஒவ்வொரு தடவை சுவாசம் உள்ளே இழுக்கும்போது ஆகாசத்தில் உள்ள பிராண சக்தியானது உள்ளே வருவதாக உணரவும்.

இந்தப் பிராணசக்தியானது சரீரம் முழுவதும் பரவுவதை உணரவும். அதே சமயத்தில் இந்த பிராண சக்தி உள்ளே இழுக்கும்போது கீழே இறங்கி மணி பூரக சக்கரத்தில் அதாவது நாபி சக்கரத்தில் தங்கி அங் கிருந்து சரீர முழுவதும் பரவுவதையும் பின் வெளி யேறுவதையும் உணரவும்.

சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து நிறுத்தும் போது சுவாச குழாய் வழியாக உள்ளே வந்து நாபிக்கு வந்து நாபியில் இருந்து சிரசு முதல் பாதம் வரை உள்ள ஒவ்வொரு பகுதியிலும் பரவுவதை மானசீகமாக மனக் கண்ணால் கண்டு உணரவேண்டும். இப்படி பரவி இது சுவாசகாசம் வழியாக மெதுவாக வெளியேறு

வதையும் உணரவும். மனதில் நினைத்தாலே இதை செயல்பட வைக்கலாம்.

இந்தப் பயிற்சியினால் சரீரத்தில் உள்ள சகல பகுதிகளுக்கும் புத்துணர்வு ஏற்பட்டு அங்கங்கே உள்ள ஜீவ அணுக்கள் பலப்பட்டு வேண்டாதவை களை வெளியேற்றி பலமடைகின்றன. உங்கள் உடம்பே புதுப்பித்தமாதிரி புத்துணர்ச்சி ஏற்படுவதை உணர் வீர்கள்.

7-வது கிரியையைச் செய்து அந்த சுவாசத்தை நாபி யில் நிறுத்தி பின் சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் பரவவிட்டு வெளியேற்றுவதுதான் இந்த கிரியை ஆகும். அதே சமயத்தில் மனதால் இந்த சுவாசம் சரீர முழுவதும் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் போவதையும் உணர வேண்டும். பின்பு அது வெளியேறுவதையும் உணரவும்.

இப்படியே 15 நிமிடங்கள் செய்து வரவும். நன்கு பழக்கமானபின் 30 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

9. உங்கள் நோய்களை நீங்களே குணப்படுத்தலாம்:

7-வது கிரியைப்படி சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து எட்டாவது கிரியைப்படி சரீர முழுவதும் பரவவிடுகி றீர்கள் அல்லவா. இப்போது உங்களுக்கு உடம்பில் எந்தப் பகுதியில் நோய் இருக்கிறதோ அங்கு இந்த பிராணசக்தியை செலுத்தி வெளியேற்றும் போது நோய் உள்ள பகுதிக்குச் சென்று அங்கே சுற்றிவிட்டுப் பின் வெளியேறுவதாக உணரவும்.

பின்பு அதிகமாக பிராணசக்தியை சுவாசித்து உள்ளே இழுத்து அதை நோய் உள்ள பகுதிக்கு செலுத்தி அங்கே அந்த பிராணசக்தி நோய் உள்ள பகுதியை சுற்றுவதாயும் உங்கள் நோய் குணமடைவதாயும் உணர்ந்து சுவாசத்தை வெளியேற்றவும்.

இந்தப் பயிற்சியால் சுவாசத்தை வியாதி உள்ள பகுதிக்கு செலுத்தி அங்கே சுற்றச் செய்து வியாதி குணமாகிறதாக நினைத்து வெளியேற்றுவதுதான் இந்த கிரியை. இப்படியாக ஏழு சுற்றுக்கள் செய்தால் உங்கள் உடல் உபாதைகள் சரியாகிவிடும். பின்பு 3 சுற்று 2–வது கிரியையை செய்யவும். அதாவது சுத்தப் படுத்துவதுதான் 2–வது கிரியையின் வேலை.

இப்படியே வலி நிற்கும் வரை இந்தக் கிரியை களை செய்து உங்கள் கைகளை நோவு உள்ள பகுதி யின் மேல் வைத்தால் உங்களது வலி, வேதனைகள் போய்விடும்.

10. உங்கள் விருப்பப்படி சுவாசத்தை திருப்புதல்

இந்தப் பயிற்சியை முன் சொல்லியபடி படுத்துக் கொண்டோ அல்லது சுகாசனத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டோ செய்யலாம்.

இப்போது 7–வது கிரியைப்படி கட்டுப்பாடாக சுவாசத்தை எண்ணிக்கைப்படி அப்யசிக்கவும். இப் போது நீங்கள் சுவாசம் வெளியே விடும்போது அதை உங்கள் உடலில் எந்த பகுதிக்கு சுவாசம் தேவைப்படு கிறதோ அங்கே போகச் சொல்லி மானசீகமாக உத்தரவு

இடுங்கள். பின் அந்தப்பகுதிக்கு சுவாசமாகிய பிராண சக்தி பரவுவதை உணருங்கள். பின்பு அது வெளியேறு வதை உணருங்கள்.

இந்தப் பயிற்சியினால் சரீரத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் பலப்படுத்தலாம். உதாரணமாக தலை வலி என்றால் சுவாசத்தை நிறுத்தி தலையிலிருந்து இரத்தம் கீழே இறங்குவதாக உணரவும். பிராண சக்தியை தலையில் நிறுத்தி இரத்தம் கீழே இறங்கு வதாக உணர்ந்தால் இரத்தம் கீழே இறங்கி தலை வலியை குறைத்துவிடும். இப்படி இரத்த ஓட்டம் கீழே இறங்கும்போது உங்கள் கால்கள் லேசாக சூடு ஆவதை உணர்வீர்கள். தலைவலி நீங்கி குணமா வதற்கு இது அறிகுறி ஆகும். உங்கள் விருப்பப்படி மனதின் கட்டளைப்படி சுவாச ஓட்டத்தை எங்கும் செலுத்தவும் இரத்த ஓட்டத்தை கீழே இறக்கவும் ஏற்றவும் இந்த பயிற்சி உதவுகிறது. உங்கள் மனதின் கட்டளைகளுக்கு கீழ்படிந்து இவைகளை இயக்க உங்களால் முடியும்.

சுவாசத்தை பூரகம் செய்து அந்த சுவாசத்தை சரீரத்தில் எந்த பகுதி பாதிக்கப்பட்டதோ அங்கே அனுப்பி அந்த பகுதியில் பிராண சக்தியை நிறுத்தி சுற்றச் செய்தும் அதே சமயத்தில் உங்கள் கைகளை அங்கே அந்த இடத்தில் வைத்தும் குணப்படுத்தி விட்டதாக நினைத்து சுவாசத்தை வெளியே விட வேண்டும்.

உங்களது கைவிரல் நுனிகளிலிருந்தும் பிராண சக்தி வெளியேறுகிறது.

சில யோகிகள், ஞானிகள் தங்கள் கைகளை வியாதியஸ்தர்களின் மேல் வைத்து தியானித்ததும் வியாதிகள் அகலுகின்றன. அவர்களது அபரிமிதமான சக்தி கைகள் வழியாக வெளியேறி வியாதியஸ்தர் உடலில் பரவி அவருடைய வியாதியை குணப் படுத்துகிறது.

ஆதலால் நீங்கள் நிறைய சக்திகளை சேமித்து வைத்துக் கொண்டு உங்கள் வியாதிகளை நீங்களே குணப்படுத்துவதுடன் மற்றவர்களையும் குணப் படுத்தலாம்.

மற்றவர்களை குணப்படுத்தும்போது உங்கள் சக்தி உங்கள் கைவிரல் மூலமாக பரவி வியாதி உள்ள வர்களை உங்கள் கையினால் வியாதி உள்ள இடங் களை தடவியோ அல்லது கை உடலில் படாமல் இரண்டு அங்குல உயரத்துக்கு மேல் நோயாளியின் சரீரத்தில் நோய் உள்ள இடத்தில் பரவவிட்டால் அங்கு உங்கள் சக்தி பரவி நோய் குணமாகிறது. நீங் கள் மனதில் உங்கள் சக்தி உங்களது விரல் நுனி வழி யாக நோயாளியின் உடலில் பரவுவதாயும் அவரது வியாதி குணமாவதாயும் நினைத்து கைகளை பரவ விட்டு தடவுவதுபோல் கீழே கைகளை கொண்டு வரவும். இப்படி 2 அல்லது 3 முறை வியாதி உள்ள பகுதியில் கைகளை சற்று நேரம் வைத்து அல்லது உட லில் படாமல் சுற்றி பின் கைகளை கீழே இறக்கவும்.

அப்போது வியாதி குணமாகிவிட்டதாக எண்ணி நீங்கள் கைகளை கீழே கொண்டு வந்து பின் உங்கள் கைகளை எடுத்துக் கொள்ளவும். அல்லது உதறிவிட்டு விடவும். இப்படி கைகளை உதறினால்தான் அந்த வியாதிகளைக் கைகளினால் நீங்கள் அகற்றி இழுத்து வந்து வெளியே உதறுகிறீர்கள். வியாதி போய்விடு கிறது. மனதில் இதை நினைத்து செயல்பட்டால் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தலாம்.

இந்த கிரியை செய்தபின் உங்கள் கைகளை இரண்டு மூன்று தடவை உதறிவிட வேண்டும். இது முக்கியம். இல்லாவிட்டால் அந்த வேதனை உங்களுக்கும் வர வாய்ப்பு உண்டு. இப்படி வியாதியை குணப்படுத்தும் போது ஏழாவது கிரியையை முறைப்படி செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

பழக்கத்தில் இவைகள் சுலபமாக வந்துவிடும். நோயாளிகளின் உடல் பகுதிகளில் உங்கள் விரல்களை அசைத்தும் உள்ளங்கைகளை வட்டமாக மெதுவாக வியாதி உள்ள பகுதி மேல் சுற்றவிட்டும் செய்து பின் கைகளை கீழே இறக்கி உதறிக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு வியாதிகளை குணப்படுத்தும் போது உங்கள் மனதில் உங்கள் சக்தி வெளியேறி உங்கள் கைகள் வழியாக பரவி விரல்கள் வழியாக வெளியேறி வியாதியஸ்தா் உடலில் பாய் வதை உணரவேண்டும். மனதில் விரும்ப வேண்டும். அப்போதுதான் வெளியேறும் சக்தி அவர்கள் உடலில் பரவும்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முதலில் உங்கள் வலிகள், நோய்களை நீங்களே குணப்படுத்தியபின் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களின் நோய்கள், வலிகளை குணப் படுத்திப் பாருங்கள். ஒரே நாளில் முடியாவிட்டாலும் ஒரு வாரத்தில் சரியாக வந்துவிடும். ஆதலில் இப்படி உங்கள் வீட்டிலேயே குணப்படுத்தி வெற்றி கண்ட பின் மற்றவர்களை குணப்படுத்த ஆரம்பிக்கலாம்.

இதுபோலவே உங்கள் உடல் உறுப்புக்களை பலப்படுத்த கல்லீரல், மண்ணீரல், வயிற்றுப்பகுதி, மூத்திரப்பை, இருதயம், ஆகிய அவயவங்களுக்கும் செலுத்தி அவைகளை பலப்படுத்தலாம். மேலும் மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞா, சகஸ்ரதளம் ஆகிய இடங்களிலும் இந்த பிராணசக்திகளை பரவவிட்டு அங்கே சக்தி களை சேமித்து வைக்கலாம்.

இப்படி செய்யும் போது உங்களை அறியாம லேயே உங்கள் உடல் பூரித்து மிக அற்புதமாயும் ஆனந்தமாயும் இருக்கும். இதை உணர்வீர்கள்.

ஏழாவது பயிற்சியினால் உடலில் நிறைய பிராண சக்தி கிடைக்கும். அதை 8–வது கிரியையால் பல இடங் களுக்கும் உடலுக்குள்ளே போவதை உணர்ந்தும் மனதின் கட்டளைப்படி உடலில் எந்தப் பகுதிக்கு வேண்டுமானாலும் அனுப்பக் கூடிய திறமையை வளர்த்துக் கொண்டால் வியாதிகளைக் குணப்படுத்து வது மிகச் சுலபமாகிவிடும். ஆதலால் பயிற்சிதான்

முக்கியம். மனம் விரும்பிய இடத்துக்கு எல்லாம் அனுப்பும் திறன் பெற பயிற்சியே வழி ஆகும்.

இப்படி மனோசக்தியை அதிகப்படுத்திக் கொண்டால் பின்வரும் கிரியைகளுக்கு அவை உபயோகப் படும்.

48. தொலைவில் உள்ளவர்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கும் கிரியை

மேலே குறிப்பிட்ட பயிற்சிகளில் மனோ சக்தியால் உடலில் விருப்பப்பட்ட இடத்துக்கு பிராண சக்தியை அனுப்பி வைக்கலாம். உங்கள் எண்ணங்களை தொலைவில் உள்ளவர்களுக்கோ வெளி ஊர்களில் உள்ளவர்களுக்கோ அனுப்ப முடியும். இதைத்தான் தொலைவில் செய்தி அனுப்புதல் (TELEPATHY) என்பார்கள். நமது யோகிகள், சித்தர்கள், மகாபுருஷர்கள் எல்லாருமே இந்த தொலைவில் உணர்தல், பேசுதல், பார்த்தல் ஆகிய கலைகளில் வல்லவர்கள். இந்த சக்தியால் உங்கள் எண்ணங்களை பிராணசக்தி மூலமாக அடுத்தவருக்கு தெரிவிக்கலாம். ஆகாசத்தில் பரவிக் கிடக்கும் மின்காந்த அலைகள் மூலம் இந்த வகையான தொலைவில் பேசுதல், உணர்தல், பார்த்தல் ஆகியவைகளை செய்யலாம்.

வெளியூர்களில் உள்ள ஒருவருக்கு உடல் நலம் இல்லை என்றால் அவருக்கு நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்தே சிகிச்சை அளிக்கலாம். அவருடைய

புகைப்படம் இருந்தால் போதும். அதை வைத்து அவருடைய உருவத்தை உங்கள் மனத்திரையில் கொண்டு வந்துவிட வேண்டும். பின்பு ஏழாவது எட்டாவது கிரியைப்படி பிராணசக்தியை உள்ளே இழுத்து மனத்திரையில் இருக்கும் உருவத்தின் மீது படரவிட்டு அவரது வியாதி குணமாக வேண்டும் என்று உங்கள் பிராணசக்திக்கு கட்டளை இட்டு, உங்கள் சுவாசம் அதாவது உள்ளே இழுத்த சுவாசம் அந்த மனத்திரையில் பட்டு அதன் மீது பரவி அவரது வியாதியை குணமாக்க வேண்டும் என எண்ணி பின் குணமாகி விட்டது என கட்டளையிட்டு வெளியேற்ற வேண்டும்.

இப்படி தினசரி அந்தப் படத்தின் உருவத்தை மனத்திரையில் வைத்து ஐந்து சுற்று உங்கள் பிராண சக்தியாகிய சுவாசம் அந்த உருவத்தில் பரவி வெளியேறும் போது குணமடைந்துவிட்டதாக மனதில் திடமாக எண்ண வேண்டும். இதனால் அந்த நோயாளி நிச்சயமாகக் குணமடைந்து விடுவார்.

இந்த கிரியை செய்யும் போது உங்கள் உடலில் இருந்து பிராணசக்தி ஒளிக்கற்றையாக வெளியேறி மனத்திரையில் உள்ளவரின் உடலில் புகுவதாக உணர்ந்து வியாதி குணமாகிவிட்டது என மனதால் கட்டளை இட்டு செய்து வந்தாலே அந்த வியாதி குணமடையும்.

இதே சமயத்தில் அந்தப் புகைப்படத்தில் உள்ள நபர் சீக்கிரம் குணம் அடைய நீங்கள் எந்த நேரத்தில் தியானிக்கிறீர்களோ அந்த நேரத்தில் வியாதியஸ்தர்

அமைதியாக ஓய்வாக இந்த பிராணசக்தியை எதிர் பார்த்து குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இருக்கும்படி தகவல் அளித்துவிட்டு நீங்கள் அந்த குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இந்தச் சிகிச்சையைச் செய்ய வேண்டும்.

வியாதிகளின் தன்மையைப் பொறுத்து 2-3 தினங் களிலோ 2-3 வாரங்களிலோ அவர் குணம் அடைவார்.

பெரு வியாதிகளாக இருந்தால் மாதக்கணக்காக ஆகும். கர்மவியாதிகளாக இருந்தால் அது நிவர்த்தி ஆவது கடினம்.

ஆனால் வியாதியஸ்தர்களுக்கு அவர்களுடைய சிரமம் கொஞ்சம் குறையும். அவ்வளவுதான்.

இந்த மனோசக்தியாகிய மகாசக்தியை நல்லவித மாக பிரயோகம் செய்து பலருக்கு நன்மை செய்ய லாம். உங்கள் மன எண்ணங்களுக்கு அபாரமான சக்தி இருக்கிறது. அவைகளை எங்கு வேண்டுமானாலும் நீங்கள் பிரயோகம் செய்யலாம். நல்ல எண்ணங்களை நன்மைக்காக ஒருவருக்கு பிரயோகம் செய்யும் போது அவருக்கு நன்மையே ஏற்படும். நல்ல மனம் உடைய வர்களையும் மனோ திடம் உடையவர்களையும் கெடுதலான எண்ணங்களை அனுப்பினால் ஒன்றும் செய்ய இயலாது. கெட்ட எண்ணங்களை அனுப்பிய வனே அதை அனுபவிக்க நேரும். இதுதான் இயற்கை யின் நியதி ஆகும்.

நீங்கள் மானச சிகிச்சை அளிப்பது நோயாளிக்கு தெரியாவிட்டால்கூட அவர் உருவத்தை மனதில்

நீங்கள் பார்த்து சிகிச்சை அளித்தால்கூட உங்கள் சக்தி அவரை அடைந்து குணப்படுத்தும்.

49. மானசதந்தி

முன் 46ல் சொல்லியமாதிரி உங்கள் எண்ணங்களை இன்னொருவருக்குத் தெரியப்படுத்தும் முறைக்கு மானசதந்தி என்பார்கள். நீங்கள் மானசீகமாக யாருடன் பேச விரும்புகிறீர்களோ அவர்களுக்கு உங்கள் செய்திகளை மனதால் எண்ணி அந்த எண்ணங்களை அவரை அடையும்படி செய்யலாம். அவர் அதேபோல் திரும்ப பேசுவதை நீங்கள் மானசீகமாக கேட்கலாம்.

இதற்கு முக்கியமாக மன ஒருநிலைப்படுத்திய நிலை அவசியம். அப்படி மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி யாருக்கு என்ன செய்தி அனுப்ப வேண்டுமோ அதை அனுப்பலாம். ஆனால் முன்கூட்டியே நீங்கள் அவருக்கு ஒருநேரம் குறிப்பிட்டு அந்த சமயம் அவரை அமைதியாக எந்தவித பரபரப்பும் இல்லாமல் உட்கார்ந்தோ படுத்தோ இருக்கச் சொல்லிவிட்டு உங்கள் மன எண்ணங்களை அனுப்பலாம். கொஞ்ச நாள் பழக்கத்தில் இது சாத்தியம் ஆகும்.

அப்படி நீங்கள் முன்கூட்டியே தெரியப்படுத்தாமல் நீங்கள் உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவருக்கு உங்கள் எண்ணங்களை மானசீகமாக அனுப்பினால்கூட அந்த எண்ணமானது அவரது மனதை அடைந்து உங்கள் நினைப்பை அவருக்கு ஏற்படுத்தும். உங்களைப் பார்க்க வேண்டும் பேச வேண்டும் என அவர் எண்ணுவார்.

50. பாதுகாப்பு கவசம்

நீங்கள் உங்கள் உடலைச் சுற்றி ஒரு பாதுகாப்பு வளையத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும். உங்களது உருவத்தை மனத்திரையில் பார்த்து அதைச் சுற்றிலும் முட்டை வடிவத்தில் ஒரு ஒளிவட்டம் கவசமாக இருப்பதாக மனதால் எண்ணுங்கள். அப்படி எண்ணினால் உங்கள் உடலைச் சுற்றி ஓர் ஒளிவட்டம் உருவாகி இருப்பதை மனத்திரையில் பார்க்கலாம்.

மற்றவர்களுடைய கெடுதலான எண்ணங்கள் உங்கள் உடலில் பரவாமல் இந்த ஒளிவட்டத்தின் மூலம் நீங்கள் தடுக்கலாம்.

நீங்கள் ஓர் இடத்துக்கும் போகிறீர்கள். அங்கு 5-6 பேர் இருக்கிறார்கள் என வைத்துக் கொள்ளவும். அவர்கள் உங்களைப் பற்றி நல்லது எண்ணுகிறார்களா கெட்டது எண்ணுகிறார்களா என உங்களுக்குத் தெரியாது.

ஆனால் அவர்களில் சிலர் கெட்ட எண்ணத்துடன் உங்களை நினைத்துப் பார்த்தார்களானால் உங்கள் உள்மனதில் ஒரு படபடப்பும் இறுக்கமும் தோன்றும். அப்போது உங்களுக்கு யாரோ கெடுதலான எண்ண அலைகளை அனுப்புகிறார்கள் என உணர்ந்து நீங்கள் உங்களைச் சுற்றி ஒரு ஒளிவட்டத்தை முட்டை வடிவில் மானசீகமாக உருவாக்கிவிட்டால் அடுத்தவர்களுடைய கெடுதலான எண்ண அலைகள் உங்கள் தடுப்பு ஒளிவட்டத்தை ஊடுருவாது. உங்களை அணுகாது.

நீங்கள் வெளியே போகும்போதுகூட இப்படி ஒரு தடுப்பு ஒளிவட்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு போனால் எந்த கெடுதலான எண்ண அலைகளும் உங்களிடம் வந்து சேராது.

நீங்கள் அமைதியாக வீட்டில் இருக்கும்போது உங்களைச் சுற்றி மனதால் ஒரு ஒளிவட்டத்தை உண் டாக்கி மனத்திரையில் பார்த்து பயிற்சி செய்து கொண்டால் நீங்கள் நினைக்கும் போது உங்களைச் சுற்றி ஒரு தடுப்பு வளையத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ள லாம். பொதுவாக நற்சிந்தனை ஒழுக்கம் உடையவர் களை மற்றவரின் கெட்ட எண்ண அலைகள் அணு காது. மந்திரவாதிகள் கெடுதலான எண்ணங்களை ஒரு வருக்கு அனுப்புவது இப்படித்தான். ஒருவருடைய அடையாளமான அவர்கள் உபயோகித்த துணி, தலை முடி, நகங்கள், கால்பட்ட மண், அவர் கையெழுத்து ஆகியவற்றில் அவர்களுடைய மின்காந்த சக்தி இருக் கும். அதனால்தான் இந்த மாந்திரீகர்கள் மனம் பலவீன மானவர்களுக்கும் பயந்த சுபாவம் உள்ளவர்களுக்கும் தங்களது கெடுதலான மோசமான எண்ண அலைகளை அனுப்பி கெடுதல் செய்கிறார்கள்.

ஆனால் இப்படிச் செய்துவருவதால் பின்னால் அவர்கள்தான் மிக கஷ்டப்படுவார்கள். இது நிச்சயம். இப்படி பணத்துக்கு ஆசைப்பட்டு கெடுதல் செய்ப வர்கள் நன்றாக வாழமாட்டார்கள். அவர்கள் குடும்பம் சின்னாபின்னமாகி அவர்களும் சித்த பிரமை முதலிய வைகளுக்கு ஆளாக நேரிடும். ஆதலால் ஜாக்கிர

தையாக இருங்கள். யாருக்கும் கெடுதலே மனதால் கூட நினைக்காதீர்கள்.

ஏனென்றால் நீங்கள் ஒருவரைப் பற்றி கெடுதல் செய்ய மனதில் எண்ணினாலே அந்த எண்ணங்கள் அவரை அடைகிறது. இதற்கான பின் விளைவுகளை கட்டாயம் நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டும். இதிலிருந்து தப்ப முடியாது.

ஆகாயத்தில் நல்ல எண்ணங்களும் சுற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. கெடுதலான எண்ணங்களும் அதுபோல சுற்றிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. உலகில் யார்யார் நல்ல எண்ணங்களையே நினைத்து வாழ்ந்து மறைந்தார்களோ அவர்களுடைய நல்ல எண்ணங்கள் எல்லாம் இந்த உலகில் காற்று மண்டலத்திலேயே தான் சுற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. அதேபோல் கெட்டவர்கள் எண்ணிவிட்டுப் போன கெட்ட எண்ண அலைகளும் இப்படியே உலகில் காற்றில் ஆகாயத்தில் மேகங்களைப் போல் சுற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆதலால் நாம் நல்லதையே நினைக்கும்போது ஆகாயத்தில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் நல்ல எண்ணங்கள் நமது நல்ல எண்ணத்துடன் தொடர்பு கொண்டு நல்லதையே நினைக்க, செய்ய ஊக்கம் அளிக்கின்றன. நல்ல விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசும்போது ஊற்றுப் போல் பேச்சு வருகிறது. மடைதிறந்தாற் போல பேசுகிறார் என்று சொல்கிறோமல்லவா? அவர்களை அப்படிப் பேசவைப்பது ஆகாயத்தில் சுற்றிக் கொண்டே இருக்கும் நல்லவர்களின் எண்ண அலைகள் தான்.

இதேபோல கெடுதல் செய்யும் எண்ணம் உடையவர்களுக்கு மேலே உள்ள கெட்ட எண்ண அலைகள் அவரை மேலும் கெடுதல் செய்யத் தூண்டுகிறது. இதுதான் இறைவனின் நியதி.

இப்படிப்பட்ட கெடுதல்கள் தூய எண்ணம் உடையவர்களை பாதிக்காது. சீரான சுவாசப் பயிற்சியை 7-வது பாராவில் சொல்லியபடி கொஞ்சநேரம் செய்தால் கெடுதலான எண்ணங்கள் நம்மை விட்டு விலகி விடும்.

மனம் சஞ்சலமுடையது. எது கெடுதல் எது நல்லது என நாம்தான் அதை நம் கட்டுப் பாட்டில் வைத்து செயல்பட வைக்க வேண்டும்.

இந்த யோகப் பயிற்சிகள் தியாகங்கள் எல்லாமே மனதை சுத்தப்படுத்தி நல்ல எண்ணங்களை எண்ணவும் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும் உதவுவதற்காகவே தான்.

ஒழுக்கம், மனஉறுதி, கட்டுப்பாடு இவைகள் தான் ஞானமார்க்கத்தை அடைய முதல்படிகள் ஆகும்.

யோக சித்திகளை வைத்து சுயநலத்துக்காக தவறான வழிகளில் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பிரயோகம் செய்யக்கூடாது. இதனால் பின்னால் உங்களுக்குத்தான் கஷ்டம் நேரிடும்.

51. சக்தி சேருவதற்கு

உங்கள் உடலில் உங்கள் சக்தி குறைந்து போனது போல உணர்ந்தால் நீங்கள் சக்தியை வெளியிடாமல்

கொஞ்சநேரம் இரு பாதங்களையும் சேர்த்து வைத்தும் கைவிரல்களை இரண்டு கைகளையும் கோர்த்து மடக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு 5 அல்லது 10 நிமிடம் உட்கார்ந்து இருந்தீர்களானால் உடலில் இருந்து சக்தி வெளியேறாது. சக்தியானது பாதங்களில் விரல்கள் மூலமாகவும் கைகளில் விரல்கள் மூலமாகவும்தான் நம்மை அறியாமலேயே வீணாக வெளியேறிக் கொண்டிருக்கிறது.

ஆதலால் இவைகளைத் தடுக்க இருகை விரல் களையும் சேர்த்தும் கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்தும் ஒரு நாற்காலியில் 5 நிமிடம் உட்கார்ந்து சீராக சுவாச பிராணாயாமம் செய்தால் சக்தி அதிகமாக சேர்ந்து விடும்.

52. அடுத்தவருக்குச் சக்தியைச் செலுத்துதல்

சக்தியில்லாதவர்களுக்குக்கூட நீங்கள் உங்கள் சக்தியை அவர்களது உடலில் செலுத்தலாம். உங்களது நண்பர்கள் சக்திஇழந்து பலவீனமானவர்களாக இருந் தால் உங்கள் சக்திகளை அவர் உடலில் செலுத்த நீங் கள் ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு நண்பரை உங்கள் எதிரில் ஒரு நாற்காலியில் உட்கார வைத்து உங்கள் பாதத்தின் பெருவிரல்கள் இரண்டும் அவரது பாதத்தைத் தொடும்படி வைத்துக் கொண்டும் உங்கள் கைகளால் நண்பர்களை பிடித்துக் கொண்டும் சீராக இரண்டு பேரும் ஐந்து நிமிடம் சுவாசம் விட்டு வர

வும். உங்களிடம் இருந்து சக்தி நண்பர் உடலில் பாய் வதாக உணரவும்.

இதில் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால் மனதில் கெடுதலான எண்ணங்களை வைத்துக்கொண்டு இருப்பவர்களுக்கு சக்தியை சேர்க்கச் செய்தாலோ கெடுதலான எண்ணமுடைய வர்கள் பலவீனமானவர்களுக்கு இம்மாதிரி சக்தியை ஏற்றினாலோ அவர்களது கெடுதலான எண்ணங்கள் சக்தி கொடுப்பவருக்கோ வாங்கிக் கொள்பவருக்கோ போய்ச் சேரக்கூடும். அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் முன்பு சொல்லியபடி கைகால்களைச் சேர்த்து 5 நிமிடம் சீராக சுவாசம் எடுத்தால் அந்த கெடுதலான எண்ணங்கள் போய்விடும். ஆதலால் இந்தக் கிரியைகள் செய்யும் போது மனம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

53. தண்ணீரில் சக்தி ஏற்றுதல்

உங்களது சக்திகளை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் செலுத்தி அதை நோயாளிகளுக்கும் சக்தி இல்லாத பலவீனமானவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம். இப்படித் தண்ணீருக்கு சக்தி ஊட்டும் முறையைப் பார்ப்போம்:

உங்கள் இடதுகை உள்ளங்கையில் வைத்து விரல் களால் பிடித்துக் கொண்டு வலது கைவிரல்களை நீங்கள் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் தம்ளருக்கு மேல் விரல்கள் தண்ணீரில் படாமல் லேசாக உதறவும். முன்னும் பின்னும் விரல்களை அசைக்கவும். அதே சமயம் நீங்கள் சீராக சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து

வெளியே விட்டுக் கொண்டே உங்களிடம் இருந்து பிராண சக்தியானது தம்ளரில் இருக்கும் தண்ணீரில் இறங்குவதாக உணரவும். இப்படிச் சில நிமிடங்கள் செய்து அந்தச் சக்தி ஏற்றிய தண்ணீரை நோயாளி களுக்கும், பலவீனமானவர்களுக்கும் கொடுக்கலாம். இவைகளைத்தான் தண்ணீர் மந்திரித்து கொடுத்தல் என்பார்கள்.

இதுபோலவே மருந்துகளைக் கூட மந்திரித்து கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு கூட விபூதி மந்திரித் துக் கொடுக்கலாம். மந்திரங்களைக் கூட இதேமாதிரி ஜெபித்து அதன் சக்தி மந்திரிக்கும் வஸ்துவில் பாய்வ தாக மனக்கண்ணால் பார்த்து மந்திரித்துக் கொடுக்க லாம். பலவகையான மந்திரங்கள் பின்னால் கடைசி யில் கொடுக்கப்பட்டு உள்ளன. பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

54. மூளையை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி

இந்தப் பயிற்சியால் மூளைப்பகுதிகளை செயல் பட வைக்கலாம். இதனால் எண்ணங்கள் சுத்தமடை யும். நன்கு யோசனை செய்து நல்ல முடிவு எடுக்கவும் இந்தப் பயிற்சி உதவுகிறது. மூளையில் உள்ள நரம்பு களைப் பலப்படுத்தியும் அவைகளை சுத்தப்படுத்தி யும் நன்கு இயக்க இந்தக் கிரியை உதவுகிறது.

இதற்கு அமைதியாக ஓர் ஆசனத்தில் உட்காரவும். முதுகுத் தண்டு வளையாமல் நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும். கைகளை தொடைகள் மீது வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒழுங்குமுறையுடன் சுவாசிக்க வேண்டும். இதில் இரண்டு நாசிகளிலும் சுவாசிப்பதற்குப் பதிலாக ஒரு நாசியை அடைத்துக் கொண்டு இடது நாசியை கை பெருவிரலால் அடைத்து வலது நாசியில் சுவாசத்தை உள்ளே இழுக்கவும். பின்பு இடது நாசியை திறந்து வலது நாசியை மூடிக் கொண்டு இடது நாசியில் சுவாசத்தை வெளியே விடவும். பின்பு இடது நாசியில் சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து அதை ஆள்காட்டி விர லால் அடைத்துவிட்டு வலது நாசியில் இருந்து பெரு விரலை எடுத்து வலது நாசியால் சுவாசத்தை வெளியே விட்டு அதிலேயே உள்ளே சுவாசத்தை இழுத்து வலது நாசியை மூடிக் கொண்டு இடது நாசியைத் திறந்து அதனால் சுவாசத்தை வெளியேற்றவும். பின்பு இடது நாசியில் இழுத்து மூடி பின் வலது நாசியில் சுவா சத்தை வெளியேற்றி அதிலேயே உள்ளே சுவாசத்தை இழுக்கவும்.

இப்படியாக மாறி மாறி எதில் சுவாசத்தை வெளி யிடுகிறோமோ அதாலே உள்ளே இழுத்து அதை மூடிக்கொண்டு அடுத்ததில் விடவும். இப்படியாக அமைதியாக 30 நிமிடம் வரை இந்தப் பயிற்சியை செய்வதால் மூளைப் பகுதிகள் வலுப்பட்டு நன்கு இயங்கும்.

சுவாசத்தை உள்ளே இழுப்பதும் வெளியே விடுவதும் ஒரே சீராக இருக்கட்டும்.

இப்படியாக பலவிதமான சுவாசமுறைகளாலும் கிரியைகளாலும் உடல்வலிமை, மனோதிடம், ஆத்ம

சக்தி ஆகியவைகளைப் பெற்று தியானத்தில் அமர்ந்து யோக சித்திகளை அடையலாம். பயிற்சியே மிக முக்கியம்.

27. எப்போதும் பட்டினியாக இருக்கக் கூடாது அளவுக்கு அதிகமாகவும் சாப்பிடக் கூடாது.

28. விரும்பத்தகாதவர் அன்னியர்களிடம் உங்கள் சாதனை பிரபாவங்களைப் பற்றிப் பேசவே கூடாது.

29. உங்களுக்குச் சிலசமயம் சில தோற்றங்கள் கிடைக்கலாம். கனவுகளில் செய்திகள் கிடைக்கலாம். இவைகளை கவனமாய் தெரிந்துகொள்ளவும்.

சாதகர்கள் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியவை.

1. தன்னை உணர்தல் தான் உங்கள் லட்சியம்.
2. ஆசனம் பிராணாயாமம் தியானம் கைவிடாமல் சாதகம் தினசரி குறிப்பிடப்பட்ட நேரம் 22 தடவை செய்யவும்.
3. பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். அவசியம் நேரிட்டால் ஒழிய பேசவே கூடாது.
4. உடல்நலம், மனநிலை சரியில்லாத போது பயிற்சிகள் வேண்டாம்.
5. இந்த யோகம் சாதனை புரிபவர்களுக்கு அவர்களுக்குத் தேவையானது எல்லாம் தேடிக்கொண்டு வரும். ஆதலால் எதற்கும் தேடி அலைய வேண்டாம்.

இப்படி நிறைய சொல்லிக்கொண்டே போக லாம். இவைகளை மனதில் வைத்துக் கொண்டு சாத னையில் இறங்கினால் வெற்றி நிச்சயம்.

55. மந்திரங்கள்

மந்திர யோகம் மற்றும் தியானத்துக்குரிய பல வகையான மந்திரங்கள் கீழே கொடுக்கப்பட்டு உள் ளன. அவற்றில் எது தேவையோ அதை மட்டும் எடுத்து தியானித்து வரவும். குரு எந்த மந்திரத்தைத் தேர்ந்து எடுத்து கொடுக்கிறாரோ அதுவே போதும்.

*1. **தேவதை: பிரம்மா***

மந்திரம்: ஓம் பூ: புவ: சுவ: தத்
சவிதுர்வரேண்யம் பிர்கோ தேவஸ்ய தீமஹீ
தியோ யோன ப்ரசோதயாத்.

2. கணபதி மந்திரங்கள்:

1. ஓம் ஸ்ரீ கணேசாய நம:
2. ஓம் ஸ்ரீ மஹா கணபதயே நம:
3. ஓம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் க்ரீம் க்லௌம் கம் கணபதயே வரவரத சர்வ ஜனம் மே வசமானாய ஸ்வாஹா.
4. ஹ்ரீம் கம் ஹ்ரீம் மஹாகணபதயே ஸ்வாஹா:
5. ஓம் கம் ஓம்.
6. ஓம் கம் கணபதியே நம:
7. ஓம் நமோ பகவதே கஜானனாய நம:
8. ஓம் வக்ரதுண்டாய ஹூம்.

(இங்கே 'க' வை ஆங்கில G உச்சரிப்புப் போல உச்சரிக்க வேண்டும். சமஸ்கிருதத்தில் 4-வது 'க' ஆகும்,)

கணேச காயத்ரி:

1. ஓம் ஏக தந்தாய வித்மஹே வக்ரதுண்டாய தீமஹீ
தன்னோ தந்தி பிரசோதயாத்.

2. ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே ஹஸ்திமுகாய
தீமஹீ தன்னோ தந்தி ப்ரசோதயாத்.

3. சிவ மந்திரங்கள்:

ஓம் நமசிவாய
ஓம் திரயம் பகம் யாஜாமகே
சுகந்திம் புஷ்டி வர்த்தனம் ஊர்வாருகமிக
பந்தனாத் ம்ருத்யோர் மூக்ஷிய மாம்ருதாத்.

காயத்ரி: ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே
மஹாதேவாய தீமஹீ தன்னோ ருத்ர ப்ரசோதயாத்.

4. விஷ்ணு காயத்ரி:

ஓம் நாராயணாய வித்மஹே வாசுதேவாய
தீமஹீ தன்னோ விஷ்ணு ப்ரசோதயாத்.

.5. நரசிம்ம காயத்ரி:

ஓம் நரசிங்காய வித்மஹே வஜ்ரநகாய
தீமஹீ தன்னோ சிங்க ப்ரசோதயாத்.

6. கருட காயத்ரி:

ஓம் தத்புருஷாய வித்மஹே சுவர்ண
பக்ஷியாய தீமஹீ தன்னோ கருட ப்ரசோதயாத்.

7. ஷண்முக காயத்ரி:

ஓம் ஷண்முகாய வித்மஹே மஹாசேனாய
தீமஹீ தன்னோ ஸ்கந்த ப்ரசோதயாத்.

8. துர்க்கா காயத்ரி:

ஓம் காத்யாயன்யாய வித்மஹே கன்யா
குமாரியை தீமஹீ தன்னோ துர்கீ ப்ரசோதயாத்.
ஓம் மகாசூலின்யை வித்மஹே மஹாதுர்க்காயை
தீமஹீ தன்னோ பகவதி ப்ரசோதயாத்.

9. சரஸ்வதி காயத்ரி:

ஓம் வாக் தேவ்யை ச வித்மஹே
காமராஜாய தீமஹீ தன்னோ தேவி ப்ரசோதயாத்

10. அனுமான் காயத்ரி:

ஓம் ஆஞ்சநேயாய
வித்மஹே வாயு புத்ராய தீமஹீ
தன்னோ ஹனுமான் ப்ரசோதயாத்

11. கிருஷ்ண காயத்ரி:

ஓம் தேவகீ நந்தனாய வித்மஹே வாசுதேவாய
தீமஹீ தன்னோ கிருஷ்ண ப்ரசோதயாத்

12. ப்ரம்ம காயத்ரி:

பரமேஸ்வராய வித்மஹே பரமதத்வாய தீமஹீ
தன்னோ ப்ரம்ம ப்ரசோதயாத்.

13. லக்ஷ்மி காயத்ரி:

மகாதேவ்யை சவித்மஹே விஷ்ணு பத்நியை ச
தீமஹீ தன்னோ லக்ஷிமீ ப்ரசோதயாத்.

14. விஷ்ணு மந்திரங்கள்:

ஓம் நமோ நாராயணாய நம:
ஓம் வாசுதேவாய நம:
ஓம் க்லீம் நிஷிகேசாய நம:
ஓம் ஸ்ரீ கிருஷ்ணாய கோவிந்தாய கோபீஜன வல்லபாய நம:
க்லீம் க்ருஷ்ணாய கோவிந்தாய க்லீம்

15. சக்தி மந்திரங்கள்: காளி

1. ஹ்ரீம் ஷ்ரீம் க்ரீம் பரமேஸ்வர்யை ஸ்வாஹா.
2. ஹ்ரீம் ஷ்ரீம் க்ரீம் பரமேஸ்வரீ காளிகே - ஹ்ரீம் ஷ்ரீம் க்ரீம்.

துர்க்கா:

ஓம்ஸ்ரீ துர்க்காயை நம:
ஓம் ஹ்ரீம் தும் துர்க்காயை நம:

சரஸ்வதி:

ஓம் ஸ்ரீ சரஸ்வத்யை நம:
ஓம் ஹ்ரீம் ஐம் ஹ்ரீம் ஓம் சரஸ்வத்யை நம:

மகாலட்சுமி:

ஹ்ரீம் ஸ்ரீம்க்ரீம் மஹாலக்ஷ்ம்யை நம:
ஓம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் கமலே கமலே கமலாலயே
ப்ரசித ப்ரசிதஸ்ரீம் ஹ்ரீம்ஸ்ரீம் மகாலக்ஷ்ம்யை நம:

தனப்பிராப்தி மந்த்ரம்:

ஓம் நமோ தனதாயை ஸ்வாஹா

லக்ஷ்மீ நரசிம்ம மந்த்ரம்:

ஓம்ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஜய லச்சுமீப்ரியாய நித்யப்ரமுதித சேதசே லக்ஷ்மீஸ்ரீதார்த தேஹாய ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் நம:

குபேர மந்திரம்:

ஓம் யக்ஷாய குபேராய வைஷ்ரவணாய தனதான்ய ஸம்ருதிம் மே தேஹி தாபய ஸ்வாஹா:

அன்னபூரணி மந்திரம்:

ஹ்ரீம் நமோபகவதே மகேஸ்வரீ அன்னபூரணே ஸ்வாஹா

சாமுண்டி மந்திரம்:

ஓம் ஐம் ஹ்ரீம் க்ரீம் சாமுண்டாய விச்சே

ஹனுமான் மந்திரம்:

ஓம் ஹனுமதே நம:
ஓம் நமோ பகவதே ஆஞ்சநேயாய . மகாபலாயஸ்வாஹா

ஷட் சக்கர மந்திரங்கள்

	மந்த்ரம்	பீஜம்	தத்வம்
1. மூலாதாரம்	வம்ஷம்ஷம்சம்	லம்	பூமி
2. சுவாதிஷ் டானம்	பம் ப்பம் மம் யம் ரம் லம்	வம்	நீர்
3. மணிபூரகம்	தம் தம் நம் டம் தம் டம் தம் நம் பம் ப்பம்	ரம்	நெருப்பு
4. அனாகதம்	கம் க்கம் கெம் கெ்கம் நம் ச்சம் ச்சம் ஜம் ஜாம் நம் டம் தம்	யம்	காற்று

5. விசுக்தி	அம் அம் இம் இம் உம் உம் ரிம் ரிம் இரிம் இரிம் ஐம் ஓம் ஔம் அ	ஹம்	ஆகாசம்
6. ஆக்ஞா	ஹம் ஷம்	ஓம்	மனம்

56. கவனிக்க வேண்டியவை

யோக அப்யாசம் தியானம் செய்யும் சாதகர்கள் கவனிக்க வேண்டியவைகளும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்களையும் வரிசைப்படுத்தி கொடுத்துள்ளோம்.

1. என்னிடம் மகத்தான சக்தி இருக்கிறது அதை நான் சீக்கிரம் தெரிந்துகொள்வேன்.
2. நானே கடவுள். நானே மகத்தான சக்தி.
3. நானும் எனது குருவும் ஒன்றே. அவர் என்னுள் இருக்கிறார். நான் அவருள் இருக்கிறேன்.
4. நான் பலவிதமான தெய்வங்களை வணங்க மாட்டேன்.
5. நான் முழுமனதுடனும் ஈடுபாட்டுடனும் தியானத்தில் இருப்பேன்.
6. எனது எண்ணங்கள் அற்புதங்களை உண்டு பண்ணக்கூடியவை
7. நானே சர்வமும். சர்வத்திலும் நானே. எதுவும் என்னையல்லாது வேறில்லை.
8. என் சக்திமேல் எனது உள்ளே இருப்பவனிடம் அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை எனக்கு இருக்கிறது.

9. நான் யார் என்பதை நான் தெரிந்து கொள்வேன்.

10. யோக அப்யாசத்துக்கு முக்கியமானவை ஆறு:
    - i. தீட்சை அல்லது உபதேசம் பெறுதல்
    - ii. மனதை ஒருநிலைப் படுத்துதல்
    - iii. தியானத்தில் அமைதியாக இருத்தல்
    - iv. மறுஉபதேசம் அல்லது தீட்சை
    - v. உண்மையை உணர்தல் ஆத்மாவை உணர்தல்
    - vi. ஆழ்நிலை தியான அனுபவங்கள் பெறுதல் ஆகும்.

11. எந்தச் சமயத்திலும் குருவையும் அவர் உபதேசித்த மந்திரத்தையும் மறக்க மாட்டேன்.

12. தினசரி காலை மாலை தியானம் செய்தல்.

13. தினம் ஒருதடவையாவது ஆசனங்கள், பிராணா யாமம் செய்வது.

14. எனக்கு சக்திகள் கிடைக்கும் பட்சத்தில் அவை களை குரு ஆணை இல்லாது வெளியே காட்ட மாட்டேன்.

15. மது மாமிசங்களை ஒருபோதும் சாப்பிடக் கூடாது.

16. கேளிக்கைகள், சினிமா ஆகியவற்றை பார்ப்பது தவிர்க்கவும்.

17. நான் மிகவும் திடசித்தத்துடனும் வைராக்யத் துடனும் இருக்க விரும்புகிறேன்.

18. அனாவசியமான சேரத்தகாதவர்கள் தொடர்பு கூடாது.

19. எப்போதும் உண்மையே பேசவேண்டும். அமைதியாக இருக்கவேண்டும். கோபம் வரவே கூடாது.

20. உங்களுக்கு தியானத்தில் சில சக்திகள் கிடைக்கும். ஆனால் அவற்றை மற்றவர்கள் மேல் பிரயோகிக்கவே கூடாது. வெளியே காட்டவே கூடாது.

21. உங்கள் சாதனைகளை யாருக்கும் தெரிவிக்கவே கூடாது. மிக ரகசியமாக போற்றி காப்பாற்றி வரவேண்டும்.

22. உங்கள் சக்திகளை, மனோசக்திகளை மற்றவர் பேரில் பிரயோகிக்க வேண்டாம்.

23. எப்போதும் இரவு மணி 12 முதல் அதிகாலை 4 மணி வரை தியானம் செய்ய வேண்டாம். (இது ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு மட்டும்)

24. உங்கள் சாதனைகளை மற்றவர்களிடம் காட்டியோ சொல்லியோ பெருமைப்படக் கூடாது.

25. எப்போதும் எதுவும் தெரியாதது போல் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். பலருக்கும் அதையோ இதையோ செய்வது கூடாது.

26. நீங்கள் பெற்ற சக்திகள் அத்தனையும் உங்களுக்காகத்தான். உங்கள் நன்மைக்கே. அதனால் நீங்கள் தான் பயன்பெறவேண்டும். அடுத்தவர்களுக்குச் செய்து பணம் வாங்கக் கூடாது. அதனால் சக்தி குறைந்துவிடும். நீங்கள் பின் கஷ்டப்படுவீர்கள்.

மேற்கண்ட மந்திரங்களில் உங்களுக்குப் பிடித்த மந்திரத்தை ஜபம் செய்யலாம். மனதில் நிறுத்தி மானசீகமாக ஜபிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு ஆசனத்துக்கும் ஒவ்வொரு கிரியை செய்யவேண்டும்.

இந்த ஆசனங்கள் எல்லாமே அடயோகத்தில் சேர்ந்தவை ஆகும். ஆதலால் அடயோகம் செய்ப வர்கள் மட்டுமே இந்த ஆசனங்களை பயின்றால் அவர்களுக்கு உபயோகமாகும்.

சாதகர்கள் எல்லாருமே யோக ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை.

எந்த நிலையில் உட்கார்ந்து செய்வது என்பதற்கு சில ஆசனங்கள் உபயோகப்படும். அதன்படி உட் கார்ந்து தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம்.

சாதாரணமாக பத்மாசனம் எல்லோராலும் செய்வது கடினம். ஆதலால் சுகாசனத்தில் அமர்ந்து செய்யலாம்.

யோக அப்யாசத்தில் மிக முக்கியமான கட்டம் சுவாசப் பயிற்சிதான். சுவாசத்தை முறைப்படி ஏற்றி இறக்கி பயிற்சிகள் செய்வதில்தான் பலன்களே இருக் கிறது. சுவாசத்தை எப்படி உள்ளே இழுத்து எப்படி வெளியே விடுவது என்பதே தியானம். உள்ளே இழுத்த சுவாசத்தை எந்த ஆதாரங்களில் நிறுத்துவது என்பது இரண்டாவது பயிற்சி.

மூன்றாவது உள்ளே நிறுத்தியதை எப்படி வெளியேற்றுவது என்பது.

யோகப்பயிற்சிக்கு சுவாசம் தான் பிரதானம். இரண்டாவது மனத்திரையில் மனக்கண்ணால் உள்ளே பார்ப்பது; சுவாசம் எங்கெல்லாம் போய் வருகிறது என்பதை கவனிப்பது ஆகும். மூன்றாவது மனத்திரையில் ஓர் உருவத்தை நினைத்து அதை நன்றாகப் பார்த்து தியானம் செய்தல்.

இதில் மனதை லயிக்க வைத்தால்தான் ஏகாக்கிர சித்த நிலை கிடைக்கும். மனம் அலையாமல் ஓரிடத்தில் நிற்கும்.

ஆறு ஆதார சக்கரங்கள் மிக மிக முக்கியமானவைகள் ஆகும்.

ஆதலால் ஆதாரசக்திகளை அந்தந்த இடங்களில் இருப்பதை மனக்கண்ணால் கண்டு அங்கே நினைவை நிறுத்த வேண்டும். இதற்காகத்தான் ஆதார சக்திகளுக்கு ஒவ்வொரு வண்ணம் கொடுத்துள்ளார்கள்.

மூலாதாரத்துக்கு - சிவப்பு சுவாதிஷ்டானத்துக்கு ஆரஞ்சு, மணிபூரகத்துக்கு மஞ்சள், அனாகதத்துக்கு பச்சை, விசுக்திக்கு நீலம், ஆக்ஞா சக்கரத்துக்கு இண்டிகோ, சகஸ்ரதளத்துக்கு வயலட் வண்ணம் யோக நூல்களில் சொல்லப்பட்டுள்ளன.

அண்ட சராசரங்களும் வண்ணச் சேர்க்கையால் தான் பிணைந்து கிடக்கின்றன. உலகத்தில் தோன்றிய அத்தனை ஜடப்பொருட்களுக்கும் உயிர் உள்ளவர்களுக்கும் எல்லாமே வண்ணங்கள் இருக்கின்றன. சாதாரண கண்ணுக்குத் தெரியாது. முப்பட்டைக் கண்ணாடியால் காணலாம். வானத்தில் வானவில்லை

காண்கிறோம் அல்லவா. அதேபோல் ஒவ்வொரு வாஸ்துவை சுற்றியும் வானவில் சுற்றி இருக்கிறது.

உலகில் ஜனித்த அத்தனை பேருக்கும் வெளியே ஒரு வுண்ண உறை முட்டைபோல் சூழ்ந்துள்ளது.

நமக்கு ஏழுவிதமான சரீரம் இருப்பதாக ஞானி கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

தியானம் என்பது அமைதியில் இருக்கிறது. அதில் ஆத்மா பேசுகிறது. நாம் பேசி வீணாக்கிய சக்தி அந்த ராத்மாவை காணுதல் தியானம் ஆகும்.

அமைதியாக பேச்சு இல்லாமல் மௌனமாக இருந்தால் இழந்த சக்திகளை நாம் பெறலாம். இதை பெறுவதற்கான வழிதான் தியானம். இதை முதலில் உணர்ந்து செயல்படுங்கள். எவ்வளவு தூரம் நீங்கள் அதிகமாக மௌனமாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கி றீர்களோ அதுவே தியானத்துக்கு முதல் படி ஆகும். அதே சமயத்தில் மனதில் எந்தவிதமான சிந்தனை களும் எண்ணங்களும் இல்லாமல் அமைதியாக இருந்து சரீரத்தின் உள்ளே என்ன நடக்கிறது என்று கவனித்து வரவும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும். வேறு எது வுமே செய்ய வேண்டாம். தினசரி இப்படி அரைமணி நேரம் இருந்து பழகினீர்கள் ஆனால் அமைதியின் தன்மை ஆனந்தமாக இருக்கும். அந்த ஆனந்தத்தில் லயித்து இருப்பதுதான் யோகம் தியானம். முழு ஈடுபாட்டுடன் உள்ளே பார்ப்பது தான் ஆழ்நிலை தியானம்.

சும்மா இரு. இதுதான் மகாவாக்கியம். தட்சிணா மூர்த்தி தத்துவம். இரு விரல்களை கட்டை விரலை

யும், ஆட்காட்டி விரலையும் சேர்த்து மற்ற மூன்று விரல்களை தனியாக விட்டுக் காட்டுதல்.

இதன் பொருளை விவரிக்க இயலாது. ஆணவம் கன்மம் மாயை ஆகிய மூன்றையும் விட்டு ஒழித்தால் ஆனந்த நிலையை அடையலாம் இது பொருள்.

சும்மா இருப்பதே சுகம். இருந்து பார்த்தால் தான் தெரியும், இதன் லட்சணம்.

சும்மா இருப்பது மகாகடினம். அதற்கு தகுந்த பயிற்சி தேவை. அதற்கு அடிப்படை மன அமைதி. மனதில் எந்தவித சலனமும் இருக்கக் கூடாது. ஏற் கெனவே மன அமைதி அடைய வழிமுறைகளை படித்து இருப்பீர்கள்.

அதன்படி முதலில் சும்மா மௌனமாக எந்தவித சிந்தனையும் இல்லாமல் இருந்து பழகுங்கள். அப்படி சும்மா இருப்பது மகா கடினம். மனம் நொடிக்கு நொடி ஆயிரக்கணக்கான எண்ணங்களுடன் எங் கெங்கோ அலையாய் அலைகிறதே! என்ன செய்வது? எப்படி அமைதியாக இருப்பது? மனைவி, மக்கள், பணம், தொழில், உத்யோகம், வீடு, வாசல், மாட மாளிகை, வாகனவசதிகள் பகட்டான உடை, ஆடை ஆபரணங்கள் இன்னும் வகை வகையான தின்பண் டங்கள், அருந்த பலவகை பானங்கள்! இத்தனையை யும் விட்டு விட்டு எப்படி சும்மா இருக்க முடியும்?

இத்தகைய ஆசாபாசங்களையும் அனுபவித்துத் தீர்த்தால் தான் அமைதி உண்டாகும். அதற்கு எத்தனை கோடி ஆண்டுகளாகும்?

மேலும் மேலும் ஆசாபாசங்களால் கர்மாக்களை அதிகரித்துக் கொண்டே போனால் எப்படி ஈடேற முடியும்? கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள்.

பணம் சம்பாதித்து என்ன பலன் கண்டீர்கள்? சாப் பிட்டு என்ன பலன் கண்டீர்கள்? சுகம் அனுபவித்து என்ன கண்டீர்கள்? பேசி என்ன கண்டீர்கள்? படித்து என்ன கண்டீர்கள்? எதிலுமே நிம்மதியில்லையே. மனஅமைதியில்லையே ஏன்? கொஞ்சம் யோசித்துப் பார்க்கலாம். மனத்திரையில் போட்டுப் பார்க்கவும்.

உங்களுக்கு இதனால் கிடைத்தது எல்லாம் கஷ்டமே. சோகமே. மனஅமைதியில்லாமல் சரியாக தூங்காமல் பல நோய்களுக்கு ஆளானதுடன் பலவித மான சிரமங்களையும் அனுபவிக்கிறீர்கள். மாத்திரை களை விழுங்கியும் ஊசியால் உடம்பைக் குத்திக் கொண்டும் தான் உலாவி வருகிறீர்கள். இப்போது உங்களுக்கு அமைதி எங்கே கிடைக்கிறது.

இந்த பரபரப்பில் இருந்து விடுபட தினசரி அரைமணிநேரம் நீங்கள் ஒதுக்கி உட்கார்ந்து, எதையும் நினைக்காமல் கண்களை மூடிக்கொண்டு உள்ளே என்ன தெரிகிறது எனப் பார்த்துக் கொண்டே அமைதி யாக உட்கார்ந்து இருங்கள்.

நீங்கள் மந்திரம் ஜபிக்க வேண்டாம். ஆசனம் செய்ய வேண்டாம். எதுவும் செய்ய வேண்டாம். அமைதியாக ஓர் அறையில் உள்ளே முதலில் ஒரு பத்து நிமிடம் இருக்கவும். பின்பு இதை அதிகப் படுத்தி 30 நிமிடம் வரை இருந்து பழகுங்கள். பலவித மான எண்ணங்கள் வரலாம். அவைகள் வந்துவிட்டுப்

போகட்டும். சினிமா திரையில் பார்ப்பது போல் உங்கள் மனதில் என்ன தோன்றுகிறதோ அவைகளை அமைதியாக அதிலேயே நாட்டம் வைத்துப் பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள்.

வருவதெல்லாம் வந்து போய்க்கொண்டே இருக் கட்டும். நீங்கள் எதுவும் செய்ய வேண்டாம்.

இப்படியே இருந்து பலநாள் பழகினால் உங்கள் மனதிலிருந்து வருவதற்கு ஒன்றுமே இருக்காது. அப்போது உங்களுக்கே அமைதியும் ஆனந்தமும் உண் டாகும். இந்த நிலையிலேயே அதிகபட்ச நேரம் இருக்கப் பாருங்கள். இதுதான் சும்மா இருத்தல்.

இப்படி தினசரி 30 நிமிடம் இருந்து வந்தீர்க ளானால் உங்களை அறியாமலே உங்களுக்கு ஒரு புத்துணர்வு ஏற்பட்டிருக்கும். சிந்தனைகள் எண்ணங் கள் தெளிவாக இருக்கும். குழப்பமும் இருக்காது.

இந்த நிலைதான் தியானத்துக்கு அடிப்படை. ஆத லால் உங்கள் பரபரப்பான நிலைகளை விட்டு தினசரி கொஞ்ச நேரமாவது இப்படி சும்மா எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் மௌனமாக இருந்துவரப் பழகுங்கள். இதுவே உங்களுக்கு முதல் யோக தியான பயிற்சி ஆகும். இதற்கு நீங்கள் செலவு செய்வது அரைமணி நேரமே. உங்களால் இந்த அரைமணி நேரத்தை ஒதுக்க முடியாதா?

உங்கள் நலனுக்காகத்தானே அரைமணி நேரம் ஒதுக்குகிறீர்கள்? பின் தயக்கம் ஏன்? இன்றே செயல் படுங்கள்.

அத்துடன் நீங்கள் மிக முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால் உணவு அளவுக்கு மீறி சாப்பிட வேண்டாம். அசைவ உணவைத் தவிர்க்கவும். மதுபானங்கள், புகைபிடிக்கும் பழக்கங்களை விட்டு விடவும். இவைகலெல்லாம் உங்கள் நலனுக்காகத் தான்.

காசைக்கொடுத்து விவகாரத்தை வாங்கிக் கொள்கி றீர்கள். இது தேவைதானா? உடலைக் கெடுத்துக் கொள்ளக் காசு கொடுத்து குடி, புகைப்பது போன்ற வற்றைச் செய்யாதீர்கள்.

இவ்வளவையும் ஏன் இங்கே கடைசியில் சொல் கிறேன் என்றால் சுவரை வைத்துத் தானே சித்திரம் எழுத வேண்டும்? உங்கள் உடம்பை வைத்துத்தானே சகல காரியங்களும் நடைபெற வேண்டும்? நோயற்ற வாழ்வும் குறைவற்ற செல்வமும் பெற உடம்பு நன் றாக இருக்க வேண்டாமா? கொஞ்சம் யோசிக்கவும். இதுதான் தியானத்துக்கு முன்னோடியாக நீங்கள் செயல்படும் காரியம் ஆகும்.

நல்ல சிந்தனைகள், தயவு, அன்பு, மகிழ்ச்சி எந்த நேரமும் அமைதி, பொறுமை இவைகளை கடைப் பிடித்து வந்தால் மனதில் பாதி சுமை குறையும். வியாதிகளில் பாதி போய்விடும்.

ஆகவே யோகம் தியானம் ஆகிய பயிற்சிகளில் இறங்குமுன் உங்களை தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இப்படி நீங்கள் முதலில் சும்மா இருந்து பழகி வந்தீர்களானால் நீங்கள் மிகச்சுலபமாக யோகத்தில் பல சித்திகளை அடையலாம் என்பது நிச்சயம்.

★ ★ ★